تغلب على القلق

إميل بيدس

وابدأ الطمأنينة

مركز الدراسات الفكرية
والمكتبة الحديثة - بيروت - لبنان

مكتبة نرجس PDF
www.narjes-library.blogspot.com



تغلّب على القلق




محمد خطاب

تغلب على القلق

إميل بيدس



المكتبة الحديثة
للطباعة والنشر
بيروت

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى ١٩٨٥
المكتبة الحديثة للطباعة والنشر - بيروت
محطة المزرعة شارع زيدان
تلفون ٣١٥٩٢٨



طوطئة

القلق والطمأنينة

ما أعظم الفرق بين القلق والطمأنينة ! إنهما على طرفي نقيض في نفس الانسان وحواسه .

فالقلق اضطراب وانزعاج ووسواس ، وهم لا يفتأ ينخر في الروح والجسم، حتى يلتاث العقل .

والحياة مرتبطة بالاعصاب أوثق ارتباط ، ويجدر بكل مخلوق ان يتعلم كيف يتحكم بها ، ويكبح من جماحها .

أما الطمأنينة فإنها كالسكينة . . والسكينة هي ما يجده القلب من طمأنينة . . . انها نور يضيء القلب .

﴿فيه سكينة من ربكم﴾ (سورة البقرة) .

الطمأنينة دعة وسكون . . الطمأنينة حكمة ، ومسكين من تهجره طمأنينته، فستهجره عند ذلك سعادته . . وتهجره المحبة .

نعم، المحبة تهجره ، وتتشبث به « عاهة » النفور ، والويل للمرء متى لم يستبق إلا صوت عويله . . . فستلهبه الآلام بسوطها، وستمزج الاحزان حياته، ويكون الشقاء قسمه ونصيبه، ومستهله وخاتمته .

[watermark photo]

فلتنعشك نسمات الهناء ، لتدغدغ روحك نفحات السعادة . .

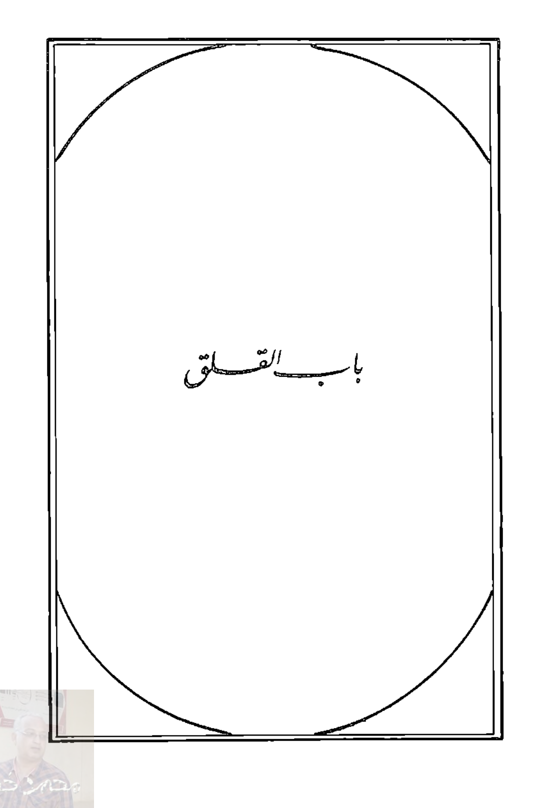
لتكن راجح التفكير . . لتكن اقوى من القلق . . فالانسان كما تعلم ولا غرو ، وكما يعلم كل صاحب ذهً وذكاء قصة فيها فرح وترح . فهو لغز غامض ، واحجية عصية .

انه يضحك من نفسه ويبكي على نفسه، لأن في أعماقه ضدّان لا يلتقيان ـ القلق والطمأنينة .

قلت شعوران على طرفي نقيض . . وأقول التقريب بينهما ممكن، والاستفادة من عذاب القلق لتغنم سلام الطمأنينة ممكن.

ولا يتطلب هذا عقاقير وأدوية، بل الجهد المخلص، والإرادة ، والتصميم ، والتفكير بعاديات الأيام متى أرخيت العنان للقلق ، ليقودك الى حالات رهيبة من الوسواس ، ومن أمراض الرهاب والخواف ، ومن الهلوسة، والهستيريا والملانخوليا ـ وكلها مقدمات لجنون مطبق متى ألّم تشبث . . . ومتى تشبث يستحيل انفكاكه ، وتكون المأساة شنيعة ، والفاجعة أشد شناعة .





باب القلق



الفصل الأول

اعتصرت قلبي أنامل القلق فضرته وآلمته . . شعرت بالأعياء ، نفسي خثرت . . ماذا انتابني ، لم هذا الشقاء ؟ لم الحزن . . لم الحزن حتى النهاية ؟

فهل القلق وهم ؟ هل هو ضعف في النفس والهمة ؟ هل هو اعتقاد بأن الشقاء كتب لمن تقلق نفسه ؟ ولا أشك ابداً في ان القلق وهم نرسمه في مخيلاتنا ، ونضخمه ، ونسلم له قيادنا ، ليقلب بياض أيامنا سواداً ، فلا ترى أعيننا إلا الشؤم ، والكريهة ، والتعاسة ، ولا يتابنا في النهاية إلا العته والجنون .

ومن أفواه أصحاب القلق نقتبس أشياء تثبت لنا ان القلق خرق ، وأن القَلِق إنسان مأفون مريض النفس :

قال أحدهم والجزع ينطلق غصّات من فيه :

« استيقظ كل صباح من نومي بثقل ضاغط على صدري . وأشرع في التفكير بأعمالي المتراكمة قبل ان أتبلغ بلقمة ، أو أشرب جرعة ماء . . فتتراكم على قلبي الهموم محاكية تراكم الأعمال فوق مكتبي .

واذهب بعد ساعة ، فلا أعرف من أين أبدأ . . وتستبد بي الحيرة ، وتتعاقب الساعات . وما ينتهي النهار إلا والكومة على المكتب كومتان ، والهم المتراكم على قلبي همان ! ».

وصمت الصديق البائس ، وتنفس الصعداء من شدة الكرب . ولما رآني صامتاً لا أبدي رأياً ، أردف يقول ، وكأنه يود اختتام الفاجعة بإعوالة :

« وهكذا عشت في بلبلة . . في فوضى مستشرية ، وقد تفاقم همي وتضاعف غمي . . وتراقص الفشل أمام ناظريّ ، في كل عمل أباشر ، وفي كل مشروع استهل ، حتى اقترن بقلقي مرض آخر شرّ منه ـ اقترن به اليأس ! ».

وصمت . . ولكني لم أُطق السكوت ، فانفجرت أقول :

« تباً لك ! ماذا أقول فيك ؟ بماذا أصفك ؟ أهذا هو قلقك ؟ أهذه هي كارثتك ؟ ألا فاعلم انك لو كنت ذكياً لخجلت من نفسك . . أجل لو كنت ذكياً لصرفت أعمالك عملاً اثر عمل اثر عمل ، الأولوية للأهم . بذلك كانت أمورك تستقيم ، وأحوالك تنهج الخط الثابت . . وكنت أنت تسلم من همومك وغمومك . . ».

ونظر إليّ فاغر الفم ، غير مصدق سمعه . . نظر إلي كأني اكتشفت شيئاً خارقاً . واستتليت أنا وقد سررت لما أبداه من ذهول :

« غداً أبدأ كما أشرت . . الأمر هين يسير . . أنه عملاً وأتبعه بعمل، ثم بعمل . وسترى الكومة تنخفض، وستشعر بالكومة على قلبك تخف . لا ترهق نفسك، استأنف ما بدأت في اليوم الثاني والثالث، لتكون من المسعدين ! ».

قال وقد أشرق وجهه: « يا لغباوتي! ماذا دهاني حتى شلّ حركتي واسلمني إلى الحزن والأسى.. غداً أطبق الاسلوب هذا! ».

فأجبته وأنا أضحك: « أتسميه اسلوباً؟ انه العمل المتبع، والطريقة المطبقة في كل مكتب ودائرة! ».

ما اعجب الناس! ولله في خلقه شئون!

أبدى القلق، وظهرت على وجهه علامات الموت! ولولا المصادفة، لاستحال قلقه المبتدىء هذا إلى قلق مرضيّ لا خلاص له منه.

* * *

أشياء تافهة تقلقنا.. أمور لا أهمية لها تمزق نفوسنا.. لقد استنبطنا كلمة قلق واستعملناها بابتذال، حتى انتصرت علينا، فأضحى لها كيان قائم بيننا، جاثم على صدورنا، نابع في قلوبنا.. وقد أخذنا نتعثر في خطوات حياتنا.. نتعثر لخوفنا من القلق.. ونسينا ان العمر واحد ويجب ان نحياه، نعم يجب ان نحياه فعلاً لا إسماً، وعملاً لا ثرثرة.

ومن الناس من تكون لهم عزيمة قوية يدحر بها كل هجمات الهموم مهما تفاقمت. من هؤلاء امرأة شابة قضى زوجها نحبه في حادثة مفجعة.. فلما السَمت بدارها معزياً بعد أوبتي من سفرتي الطويلة ـ وكنت من اصدقاء زوجها المقربين، رحبت بي ودعتني الى الجلوس. فلبيت الدعوة. وجلست هي قريباً مني، وسألتني عن رحلتي، وتمنت ان أكون قد نجحت في سعيي، فأجبتها شاكراً لها رقتها. ثم أبديت الأسف على وفاة زوجها، فقاطعتني بلطف، قالت:

« ذرني اسبقك . ذرني اصف لصديق زوجي الراحل ما انتابني في أول الأمر » .

فقلت : « تفضلي ، تفضلي ، تكلمي ، فكليّ آذان » .

قالت : « سقطت الطائرة كما تعلم وتحطمت ، وقضى جميع المسافرين نحبهم ومنهم زوجي . ولما نعوه إلي ، صرخت من الهول ، ولطمت على وجهي حتى أدميته . . الرجل الوحيد الذي احببته واحترمته مضى من حياتي ، ولم يترك لي مالاً أو عقاراً .

« وراودتني فكرة رهيبة : لِـمَ لا ألحق به ؟ لِـمَ لا استريح مما ينتظرني من عناء وبرحاء ؟ أليس الموت حلاً لمشكلتي المستعصية ؟ ولكني انتظرت . . ارجأت التنفيذ . وعثرت على وظيفة ، فكان في ذلك خلاص لي من فكرة سوداء اعتملت في صدري طوال أسابيع .

« ولكني لم انس محنتي ، هيهات ان انسى سعادة تلاشت بين عشية وضحاها . . لم انس زوجي الحبيب ، فهو ماثل تلقاء نظري ليل نهار .

« في اثناء النهار كنت انسى كارثتي في غمرة العمل . ولكني في الليل شعرت ان رفيقي الأوحد هو الحزن . وزين لي الشيطان فكرة الانتحار مرة ثانية . . فتساءلت : هل الانتحار طريقة شريفة لكل انسان معذب ؟ أهو الوسيلة الوحيدة للتخلص من القلق ؟ أم هناك وسائل اخرى أحاربه بها وأهزمه قبل ان يفتك بي ؟ .

« وأيقنت بعد التفكير العميق ان القلق لا يهزمه إلا التصميم . . والتصميم إرادة . . . وأردت . . نعم ، آليت أن أحارب القلق بإرادتي . وشننت الحرب ، وكنت في كل يوم انتصر بمعركة جديدة ،

حتى قوضت هذا العدو المرعب الذي يفتك بالنفس. . لقد ربحت نفسي. . وكان كل يوم جديد يمر بي بمثابة حياة جديدة أخلق فيها وأنعم بمباهجها .

« وتفتح صدري بعد تقبضه. . وتفتح قلبي بعد انغلاقه. . وتحررت رئتاي فتنفست بحرية ، وبشجاعة ، ودست بقدمي على القلق وانا موقنة ان الحياة والموت ضدان لا يفترقان إلا ليجتمعا » .

ان الانفعال والتأثر صفتان من صفات المتسرع . والناس تنفر من المتهيج السريع والمتوتر السريع ، لأنه عصابي غير طبيعي .

فلان استعجل الأيام ليصبح فتى ! ولما أصبح فتى استعجلها ليغدو شاباً !ولما بلغ طور الشباب استعجلها ليتزوج ! وتزوج ، فلم ينس استعجاله وعجلته ، فقد تاقت نفسه إلى ابن ، ورزق بالابن. . وأراده كبيراً بسرعة ، فلم يستعجل العمر ذلك ، فاضطر إلى استمهال المتعة ليكتهل ، ثم استمهلها ليهرم. . وهرم. . ورأى الموت .

المسكين ! ضيع عمره بالاستعجال والاستمهال ، ولم يعد له إلا ان يندم ويستغفر. . فقد كان أبله مأفوناً ، انصرف عن الحياة الحقيقية متعلقاً بالأوهام . . أراد ان يتمتع ، ولكن بغنى ومال وفير . . وقد أقلقه غنى غيره ، وأقلقه مرض غيره ، وأقلقه موت غيره !

عاش في قلق على الغير ، ثم في مثل لمح البصر، انقلب قلقه على نفسه ، فتشبث به وسيره امامه ، واستعجله واستمهله ، ولما ملّه تخلى عنه ، ولكنه تخلى عن شقي مذنف. . عن بقايا انسان فكك القلق نفسه وروحه .



ولد ونشأ عاطفياً مشبوب الاحـــاس، يتأثر بكل شيء مهما كان صغيراً تافهاً. ولما بلغ وشب عن الطوق، ولم يجد عملاً يعتاش منه، كاد يقضي أسى ولوعة. وساعفته الايام اخيراً فعثر على عمل، وما لبث ان تزوج، ورزق في كل سنة طفلاً، حتى غدا أباً لسبعة.

وكان نشيطاً زادته المسؤولية المتنامية نشاطاً، فجمع المال وانفق على عائلته عن سعة، ولكنه جازف بمضاربة مالية خسر فيها كل ماله، فانتابه هم هائل، فاعتلت صحته، وسقط صريع المرض. ولم يخف الطبيب الحقيقة عنه وعن زوجه وأولاده، لم يخف عنهم ان حالة الأب تنتقل من سيء الى أسوأ دون أن يعرف السبب الحقيقي، فالاعراض حيرته ويكاد أحياناً يجزم بأن المرض انشب مخالبه في روحه ونفسه، وان جسمه سليم.

وفكر الرجل اليائس بزوجه وأولاده، وفكر بمرضه.. فهل هو مريض حقاً ؟ أجل هو مريض، ومرضه القلق الشديد، ولن يشفى إلا متى حارب هذا المرض الوبيل وسحقه واتى عليه.

وافرغ جهده في مقاومة هذا القلق، وشرع يغالب الضعف فيغادر البيت ويسعى إلى الرزق، وقد سعى إليه الرزق أخيراً، فاستطاع أن يمد اسرته بالمال الكافي، واستطاع ان يحارب همه وقلقه.. انه رجل.. رجل رأى الخطر الماثل.. رأى الاسرة الممزقة.. رأى الزوجة الباكية، فآلى ان يكافح.. ومن فمه انطلقت هذه الكلمات الذهبية:

« بعزم حاربت هذا المرض، هذا العدو اللدود، وقهرته، ولكن بعد عذاب. فقد نكّل بي، ولكني بإرادتي نكّلت انا أيضاً به، وتراني

الآن اسعد الخلق، وترى أفراد اسرتي أهنأ أفراد أسرة وجدت. . كلنا نعيش في اتفاق ومحبة. . كلنا نعمل يداً واحدة. . بمحبة واخلاص. . هم يعرفون واجبهم، وأنا أعرف واجبي. . والدرس العظيم الذي لقنتهم إياه، فحفظوه هو ان القلق مرض وبيل مصدره الوهم وأساسه الوهم. . علمتهم درساً عظيمًا أوقن انهم لن ينسوه أبداً. . وبينت لهم ان لا أحد يستطيع تغيير مجرى الماضي أو الحاضر، أو المستقبل. . وان لا أحد يستطيع تغيير اتجاه الايام، ولا اتجاه الحياة !

« قلت لهم لماذا نشوه جمال الحياة اذن بالقلق ؟ لماذا نندم على أمر مضى وانقضى ؟ لماذا نتحسر ، فننهار ، وتسودّ الدنيا في عيوننا ؟ لماذا ندمر حياتنا بالقلق ؟ لنعش يومنا بحيوية. . لنفرح في يومنا. . لنطرد القلق من فكرنا . . ليكن قانوننا في الحياة الاقبال على الحاضر لا إهماله .

« أما التفجع على الماضي فسخف. . يومنا يبدأ في الصباح، فلنباشره ببشر وعزم، ولنبق أكبر من القلق. . لنبق أقوى. . وسيتولى عنا متى لمس تصميمنا ، سيتولى قانعاً بالسلامة !! » .

ويختلف قلق الرجل عن قلق المرأة. . فالمرأة كثيراً ما تقلقها التوافه، ثم نراها من ناحية ثانية تتلقى الكارثة بصبر وشجاعة ، بينما نجد زوجها ينهار ويتضور من الألم، ولا ينفعه في مصيبته إلا صمود امرأته، فصمودها يضطره إلى تمالك نفسه. وهذا التباين في قلق الرجل والمرأة مفيد للاثنين متى كانا زوجين. . . يقلق الواحد فيبدد الآخر قلقه بما يظهره من رباطة جأش وحلم وصبر .

ولقد أصيب رجل واسع الجاه بماله ، فخسره وخسر معه نفسه. بيد أن زوجه لم تقنط قنوطه، وأخذت تسرّي عنه وتهون عليه المصيبة، ولم يلبثا ان أخذا يشقان طريقهما من جديد في معمعة الحياة. فلو قنطت المرأة كما قنط زوجها ، لو رضخت للقلق ، فعافت معه الدنيا، أما كانت دعائم الاسرة تتقوض، وأملها في الحياة يتبدد ؟

يزعم بعض العلماء - والزعم صادق - ان القلق إحساس لا غنى عنه ولا استغناء. . إنه لازمة لا بد منها ، انه الحافز والموجه والمنبه. . هكذا يقولون، ولكنهم يردفون بأنه احساس يجب ان نلجمه لئلا ينقلب إلى وحش مفترس، فالانفعالات المتضاربة التي ينبت منها القلق ان تركت حرة، تعيث فساداً وتقضي على العقل عاجلاً أو آجلاً . .

فما هي هذه الانفعالات ؟ سنعددها الآن بأوصاف نسردها لأصحابها :

التأثر السريع :

شخص يتأثر بسرعة مذهلة. . فتشخص إليه غير مصدق. . تشخص بتعجب واستغراب . يتبدل من حال إلى حال لأقل سبب، لأدنى فكرة ، فيعتريه القلق ، أو تستحوذ عليه الكآبة . . يسمع بمرض فيخفق قلبه خوفاً وذعراً . . يسمع بمأساة طائرة فتتهافت نفسه ، وكأنه كان في الطائرة المحطمة .

الناس كلهم يتأثرون ، ولكن سريع التأثر يمثل نسبة صغيرة من

المجموع.. وهو ذكي عادة ، غير ان ذكاءه خطر على نفسه وعلى سواه.. لما يصحب التأثر من هياج شديد عنيف ، تارة ، مدمر طوراً.. وتتبدل حال المتأثر بسرعة خاطفة كذلك ، فمن فرح إلى ترح في لمحة.. ومن تفائل إلى يأس في لمحة .

وسريع التأثر يعجز عن كتم مشاعره ، فيكشف عن سريرته مرغمًا.. بيد أنه لا يحب النفاق والرياء.. وتكره نفسه التملق . انه متهور مغالٍ في تهوره.. واعني بذلك انه متهور في تنقيل مشاعره بين الأحوال والاحداث ـ يغتم ويجذل.. يبكي ويضحك.. وهو طيب القلب، لا يظهر خلاف ما يبطن ، ولا يضمر البغض والحقد لأحد.

وسريع التأثر ينقسم الى أربعة اجزاء.. وكأنه اربعة اشخاص في شخص.. فهو في الواقع : العصابي ، والغاضب ، والعاطفي ، والمتفاني .

فمن هم هؤلاء ؟ أو ما هي هذه الأوصاف ؟ أو من تمثل من الناس ؟

العصابي :

متوتر الاعصاب ، المتفض لكل حادث ، المتجاوب بعنف مع كل طارىء ، الجياش صدره بالانفعالات . العصابي انسان يفيض حيوية ، ولكنه يهدر هذه الحيوية أحياناً في جهود لا ضرورة لها ، أو في انطلاقات تعود عليه بالضرر.. والحادث الذي لا يحظى باهتمام أحد ، يعصف به ويمزقه.. فأقل شيء يعذبه ، وأقل شيء يسعده .

العصابي حسّاس مرهف الحسّ ، لا يتمالك اعصابه ،

والاعتدال لا يدخل في حسابه ، وردود فعله عجيبة ، يغضب الغضب المفرط ، ويضحك ويقهقه حتى ليكاد يغشى عليه . ولا شك ان العصابي يشكل الخطر على نفسه وصحته ، لأنه في انفعاله اللاواعي يجسم الحوادث ويعيرها اضعاف ما تستحقه من اهتمام :

فهو باختصار انسان يعيش على اعصابه . . ولا يعرف الاستقرار . ولا الهدوء ، ولا السكينة . ومن اعماله يستعجل النتائج ، ومن صفقاته يستعجل المكاسب . والملاحظ عليه أنه لا يكتم سرّاً ، والملاحظ كذلك عليه انه ذكي جداً ، وقد اتفقت آراء الاختصاصيين على ذلك . . . ومتى راجعنا لوائح التاريخ وصحائفه نجد ان معظم الافذاذ كانوا من العصابيين ـ القادة ، والرسامون ، والموسيقيون ، الخ .

الغاضب :

الغاضب السريع ، حاضر البديهة ، قادر على الخلق والابتكار ، متمكن من التخطيط والتنفيذ ، مفكر ولكن بتعجل ، متكلم مكثار بل مهذار . . جلّ ما يبتغيه هو اظهار البراعة فيما يقول . ورغم نقائصه فهو يتهكم على المتشائم ، ويقدح فيه ، لأنه متفائل واثق رغم انفعاله وتوتره وعناده .

ويمتاز سريع الغضب ايضاً بالقوة ، وأن نقصته مواهب العصابي . ويمتاز أيضاً بالمداومة والمثابرة ، ولا تزعزعه النوائب ، أو تبعده عن مقصد . كما يمتاز بعدم الاستقرار ، والتهور ، وتقلب المزاج .

وهو يهتاج بسرعة ويهدأ بسرعة ، وينسى السيئات . . ولا يكتم

منتدى مكتبة

سرّاً ، يقول ما في نفسه دون تردد أو وجل . . يعبر عن نقمته متى نقم ، وعن رضاه متى رضي . انه نشيط ، طموح ، متشوق . وانه وفّي مخلص . . يبدو للناس انساناً خطراً ذا نزوات ، إلا انه لا يمثل الخطر على احد في الواقع ، فثورة غضبه تنطفىء كما اشتعلت ، فلا تحرق أحداً .

انه شغوف رحوم ، لا يدخر وسعاً في بذل المساعدة ، فهو انسان راسخ الايمان بالانسانية ، وبالأخوة ، وبالمحبة . وفي النادر نراه حاقداً ، فهو لا يحقد أبداً ، يعتبر الحقد خسة ونذالة .

العاطفي :

هناك شبه عظيم بين العاطفي والعصابي في حسهما ، ونزوتهما ، وسلبيتهما ، بيد أن العاطفي يتمالك نفسه ، وله القدرة على التحكم بأعصابه اكثر من العصابي . . وفي تمهله هذا يزيل وقع المفاجأة ، أو يقلل من وقعها .

ويؤثر العاطفي قلة المخالطة . بينما العصابي ينشدها بقوة ، ليعلن على الملأ افكاره وآراءه . وإيثار العاطفي للوحدة والكتمان يجعله من فئة الحاقدين الذين يخشى جانبهم . . فهو يظهر الحلم ، ويكتم الحقد الذي تضطرم ناره في صدره ، ولا ينسى الإساءة ، أو يغتفر الذنب .

ويتميز العاطفي بتعلقه بالماضي ، فهو يعيش على الذكريات ، ومن الذكريات يغترف الوقائع والحوادث . . ويحب التقاليد المتوارثة ، بل يضنّ بها ، ولا يرضى عنها بديلاً . كما يحب العادات

مكتبة شغف

القديمة ويحافظ عليها . انه يختلف كثيراً عن العصابي ، ويختلف كثيراً عن الغاضب .

المتفاني :

الجميل في المتفاني ايجابيته ، فهو لا يعرف السلبية . . ينفعل فيتروى . . ويتوتر فلا يتهور . يتفانى في عمله . . في كل أمر يبدأ بتنفيذه . . ومتى قرر ينفذ . . وان اعياه الأمر ، لا ينكّص على عقبيه ، بل يستمر في بذل المحاولات بجدّ ومثابرة . وهو كما يثق كبار المفكرين ، قد أسدى أعظم الخدمات للانسان في تاريخه التليد والطريف .

المتفاني مفرط الحساسية ، وهذا عيب يؤاخذ عليه دائماً . ولكن المتفاني العاقل يتجنب إظهار هذا العيب بإساءة يلحقها بالغير .

ولكنه بعيد النظر ، يسبر غور العمل الذي ينوي انجازه ، ولا يتحرك إلا بعد التيقن من قدرته على الاتقان .

* * *

هذه هي الانفعالات التي ينبت في تربتها القلق ، ان تركت حرة بلا وازع أو رادع .

ومتى تعمقت جذور القلق قضت على الانسان . . لأنه يغدو وحشاً مفترساً ، يخلق في النفس نزواتٍ وأوهاماً . . بل يخلق فيها غرائز الافناء والاهلاك . ولهذا يخلق بكل انسان عاقل أن يعالج نفسه متى شعر بالقلق . . ان يعالج قلقه بسرعة ، حتى لا يقوى عليه ويغدو المتحكم به وبحياته .

محاربة القلق

يجب ان نعلن الحرب على القلق . . ان نعلنها حرباً لا تبقي ولا تذر إن شئنا ان ننجو بحياتنا مما هو شرّ وأدهى .

يجب ان نكافحه ما وسعنا الأمر ، لأن مشقته مريرة وكُلْفته كبيرة . وسنقرأ الآن ما رواه البعض عن قلقهم وما أُلهموا به من أساليب لانقاذ انفسهم ، فنبدأ بالمهندس الذي قال :

« اعمل في شركة كبيرة كمهندس ، واتقاضى راتباً ضخماً أتاح لي ولأسرتي حياة رغد وسعة . وأصابني ما بدل سعادتي شقاء ! ولا أدري ماذا أصابني فقلب حياتي شر منقلب . .

« وعذبني الهم . . ولكني تحاملت ، وصابرت ، وقضيت السنين في تعاسة قاتلة . . فأيقنت اني هالك لا محالة . . بيد أن الله شاء ان ينقذني ، فإذا بالمدير العام يطلبني ذات يوم ويكلفني بصنع أداة تنقية للماء . . فدهشت ، وأجبته بأن آلات التنقية تملأ الاسواق ، فلم يريد أداة من نوع جديد ؟ ولكنه ،هزّ رأسه وقال : أعرف هذا جيداً ، ولكني اريد أداة من نوع جديد . . أداة صغيرة تحمل اسم الشركة .



« لم أضيع وقتاً ، فقد بدأت التجارب ، وقضيت أياماً عاكفاً على أدواتي واجهزتي حتى تسنى لي أخيراً صنع الاداة المطلوبة . ولما جربناها معاً إتضح انها فاشلة لا تحقق الغاية المتوخاة . وأصابني إخفاقي بصدمة شديدة هدّت كياني . . وداخل قلبي من اليأس ما جعلني انقطع عن الطعام ، واحيي الليالي ارقاً مسهداً ، أفكر بخيبتي ، فأتلوى من الألم . . .

« لقد تضاعف قلقي ، وكأنه غرس مخالبه في مهجتي ، وما أكثر ما ارتفع صوتي في الليل صارخاً يجأر . . وما اكثر ما استخرت بالله أن يتخرم الموت حياتي ! ولكن ذكائي كله لم يفارقني . . ففي فترات من هذه الساعات المعذبة كان الفكر يستعيد صفاءه فآخذ بالتحليل ، وآخذ بالبحث عن الجواب الواحد للسؤال الواحد :

ـ ماذا سلبني نعمة الايمان ؟

« وفي احدى هذه الفترات شعرت بعبء ثقيل يرتفع عن كاهلي . وبغشاوة صفيقة تنجاب عن عيني . . في هذه اللمحة المباركة عجبت وذهلت ! فما أسخفني ! ما اشد غباوتي ! لقد حكمت على حياتي وحياة اسرتي بالهلاك ، فلماذا ؟ وكيف اصبت بهذا المرض القتال ـ مرض القلق ؟

ونهضت لساعتي من جلستي ، وأتيت بالاداة . وعكفت عليها تفحصها . وما لبثت ان اكتشفت موطن الخلل فيها ، فأصلحته ، ثم جربته وحدي ، حتى إذا ارتاحت نفسي ، وأيقنت اني أفلحت دعوت الرئيس والزملاء . فلما تجمعوا قمت بالتجربة أمامهم ، فأعجبتهم . وأقبل الرئيس علي يصافحني ، ويقول : لقد عملت

عملاً أحكمته، فهنيئاً لك :

« وتمالكت نفسي ، أصبحت سيد هذه النفس.. هزأت بالقلق ، سخرت منه ! ورأت اسرتي التحول العظيم فطابت نفوس اعضائها .. أما زوجي فقد قالت بعد أيام وعيناها مغرورقتان بدموع الفوز بعد اليأس : يا زوجي الحبيب ، لشدّ ما افزعتني !

« القلق.. ويله من مجرم ! انه المرض النفسي المدمر . وليس له علاج إلا متى اشتدت الارادة وحاربته بالطمأنينة .. لأن الطمأنينة بلسم شافٍ للجراح.. أو ترياق ينقذ المرء من سموم الخوف والفزع ـ وهما عنصران من عناصر القلق ! »

* * *

وقال مدير احدى شركات البترول :

« كانت ارباح الشركة عظيمة ، مما جعلنا نفكر بفتح الفروع الكثيرة في غير مدينة . ولكننا فوجئنا بخسائر فادحة تصاب بها الشركة مما ملأ قلبي فزعاً . فأخذت اتحرى واتقصى ، وما عتّمت ان اكتشفت سبب هذه الخسائر ، فقد تمالأ سائقو الصهاريج على سرقة البترول ، فأخذوا يختلسون ويبيعون ، ولما قورن حساب الديون والارباح تجلى الفارق الكبير مما هدد الشركة بالافلاس .

« وعلم بالأمر موظف حكومي مسؤول ، فجاء إلى مكتبي وأخذ يراودني.. ثم هددني باتخاذ الخطوات التي تحطم الشركة ، وتحطمني ، وتحرم المئات من مورد رزقهم ، إن لم أدفع له المبالغ الكبيرة ليلزم الصمت...

[watermark photo with signature]

« وهالني الأمر ! ماذا أفعل ؟ هل أرضخ ؟ هل ارشوه ؟ وإن فعلت ، هل يقنع ، أو يواصل الابتزاز ويشرك غيره ؟ لا شك اننا في مأزق . . ولكني استمهلته يومين فوافق بعد لأي ، وغادرني وهو يتوعد !

« استبدت بي الحيرة . . هل أدفع له ؟ هل امتنع ؟ واذا تصدعت الشركة ، كيف يكون موقفي ؟ وتحوت الحيرة إلى قلق هائل ، وايقنت ان مصيري مظلم كمصير الشركة . . وقضيت ليلة سوءٍ وويل . . تقلبت خلالها في الفراش ، وأننت وتأوهت . . وعلى حين غرّة ، شخصت إلى سقف الغرفة المظلمة وقلت : ويلي ! ما بالي أكاد من القلق أجن ؟ أأنا مرتكب السرقة ؟ أأنا المختلس ؟ أأنا طالب رشوة ؟ كلا ، ثم كلا ، وسأقوم بما يفرضه علي الواجب ، ويحتمه القانون . ونمت . . أجل ، ما لبثت ان نمت لأنهض في الصباح نشيطاً هادئاً واثقاً بنفسي . وما وافت الساعة على التاسعة حتى اتصلت بمحامي الشركة واطلعته على ما جرى ، وطالبته بإطلاع النائب العام على حوادث السرقة ، لكي يأمر النيابة بالتحقيق مع المشبوهين ، وكذلك بالتحقيق مع الموظف طالب الرشوة ، وتقديم من تثبت عليه التهمة إلى المحاكمة .

« نجوت . . . نجوت بأعجوبة من ـ مقصلة ـ القلق ! أجل نجوت ، فابتعد عني القلق ، ولم يساورني مرة أخرى ! » .

* * *

أما هذا فمريض حكم عليه الاطباء بالموت ، ولكنه تغلب على الأطباء وعاش . . . لأنه كان أقوى من الخوف ، وأقوى من القلق .

« اعتلت صحتي ، وشابني الهزال ، وأعلن الاطباء اني مصاب بالتقرح المعوي الشديد . . وحاولوا معالجتي بالأدوية والعقاقير ، ولكنهم لم يجدوا في صحتي ما يبشرهم بأن العلاج نجح والدواء شفى التقرح أو على الأقل خففه .

« وقطع الأطباء الأمل بعد أشهر ، وأعلموني من طرف خفي بذلك ، فذهلت ، ولكني ما أسرع ما استعدت شجاعتي ، وقررت ألا اقبع في بيتي وانتظر الموت . . نعم قررت ان استمتع بما تبقى لي من عمر . . وفي غضون اسبوع بدأت اركب متن الاسفار ، وانتقل بين بلاد الدنيا ، وما أوسعها وما أرحبها . وأكلت ما طاب لي من طعام ، وشربت ما اشتهت نفسي من شراب ، وكلما دهمني شعور بالقلق بددته بقوة وعزم . ولم يأت الموت . . انثنى راجعاً ، تقهقر أمام العزيمة الصادقة . . تقهقر أمام الشجاعة التي غلبت القلق . ورجعت بعد عام كامل الى وطني ، رجعت الى منزلي ، واتصلت بالأطباء ، فلم يصدقوا اني في قيد الحياة . . خالوني شبحاً من عالم آخر . . ولكنهم لما نظروني ادهشتهم قوتي ، وصحتي ، ومظاهر الحياة المتجلية في تقاطيع وجهي » .

* * *

ماذا شفى الرجل غير ايمانه وشجاعته ؟ وهل كان يشفى لو استسلم للقلق ؟

لا انه وقف وقفة التحدي . . نشد الحياة . . أصر ان يعيش ، فمنحته الحياة نفسها .

وكل شرّ ان قاومته ألنت منه وأذبته ! فإرادة الانسان اقوى من

كل العناصر . . أقوى من كل العوامل . . إرادة الانسان تقهر الداء وتعيد الصحة الى العليل . . . ولكن لا تنس أيها القارىء . . الارادة المجبولة بالايمان هي الارادة التي أعنيها ، اما تلك المتمرغة في الشر ، فلا تعتبر إرادة خير . . انها إرادة المتجبر والطاغية .

إثنان في نيويورك ماتا ! :

اثنان من ثمانية ملايين قتلهما الجدري !

هلعت قلوب الناس ! اثنان قضى على حياتهما مرض الجدري ! .

وزحفت الناس أفواجاً افواجاً لتتحصن باللقاح الواقي . وتضرع إلي جاري ان اسارع الى المركز المعين لأنقذ حياتي !

اثنان قتلهما الجدري !

اثنان من ثمانية ملايين ! فذعر الناس وهلعت قلوبهم ، واضطربت افكارهم ، وتملكهم القلق الشديد . والعجيب في الأمر ان أحداً لم يحذرني قبل ذلك من مرض القلق ، كما حذروني من مرض اسمه الجدري أمات اثنين ! .

عجباً ! كم عدد الذين قتلهم القلق ، وما برح يقتلهم ، ؟ فلم لم يحذرني أحد ؟

شخص من كل عشرة في هذه المدينة المكتظة بالناس والضجيج والعجيج متعرض لانهيار عصبي بسبب القلق الذي يتملك مشاعره وأحاسيسه . . ولا يكون له مبرر في أغلب الحالات .

وانبهك ايها القارىء ، بل احذرك ، لا من الجدري الذي

أمات اثنين ، إنما من القلق الذي أزهق أرواح مليونين . . واعلم أن المرء الذي يرخي العنان لقلقه ، فلا يقاومه أو يكافحه في طريق الحياة ، يقضي نحبه قبل ان تأزف ساعته لأنه يكون ميّتاً قبل الأوان .

وكثيرون هم الذي عرفوا مرضهم فنجوا من النهاية المروعة . . كثيرون عرفوا ان القلق يسبب الآلام ، وأن من هذه الآلام ما يسفر عن أمراض القرحة ، وسوء الهضم ، وعلل القلب ، والشلل ، والأرق .

القلق يمهد لتسعين بالمئة من القروح ، ويتابع عمله فيثقبها ويمزقها . ولقد أصبت بقرحة في المعدة ، أعدّ لها القلق ومهد . ورغم اني طبيب فقد احترت وتبلبل فكري . . بحثت عن الاسباب ، فلم أجدها إلا في القلق الذي ساورني طويلاً . . فآليت ان أقاوم هذه الآفة الملعونة . . ونجحت بعد صعوبات جمة ، وبمضي عدد من الاشهر شفيت قرحتي وعادت إلَي صحتي . فالقلق يمزق الاعصاب ، ويمزق الأغشية ، فضلاً عن تمزيقه للنفس والذهن .

ان التوتر والانفعال والهياج آلد اعداء أعصاب المعدة ، فهذا التفاعل الضار يحيل عصارات المعدة إلى سموم فاتكة . والقرحة لا يسببها ما تأكله ما يأكلك ـ كالقلق ، والخوف ، والوسواس . فما اكثر الذين قاسوا ويقاسون من علل منشؤها القلق ، فيذهبون ضحايا امراض القلق .

وفي المستشفيات سجلات تثبت ان نصف المرضى مصابون بالعلل العصبية والنفسية . والطب تجاهل الناحية النفسية قبل

عشرات من السنين ، لقلة درايته واطلاعه ، أما اليوم فالطب النفـي يتقدم جنباً لجنب مع الطب البدني .

العديد من الناس يصيبهم الجنون ، والعديد تنهار صحتهم البدنية بسبب ما اعترى اعصابهم من حالات التمزق والانهيار .

ان للجنون اسباباً ، ولكنها ما برحت غامضة رغم البحوث والدراسات التي حاول العلماء ان يكتشفوا بواسطتها الاسباب المفضية الى الجنون . . وقد ايقن معظم الأطباء في النهاية ان القلق يقود الى الجنون ، لأن القلق دون مبرر ، أو الخائف من الخوف بتعبير آخر ، يستنبط لذاته واقعاً عجيباً من الألم ينغمس فيه مع أفكاره ، ويتفاقم الوضع يسيراً يسيراً حتى يعتريه نوع من الشذوذ ، ثم ينتقل إلى مرحلة الجنون .

وتزور الآلام الحادة المصاب كل ليلة . . يتصدع رأسه ، وتتفكك افكاره ، ويغير السخط أسلوب حياته . . وما لم يتدارك المرء نفسه فيصلح ما فسد ، ويقوم ما اعوج فان آخرتهِ تكون مريعة . فالقلق يضير المعدة ، ويتلف الكبد ، ويضاعف من سكر البول ، ويعرض المرء لداء المفاصل . . وهو - أي القلق - نصير كل كارثة ، وظهير كل خسارة .

❊ ❊ ❊

والرجل المتحكم بأعصابه يعيش سعيداً ، لأنه منيع عن القلق ، حصين ضد الامراض العصبية الناجمة عن الهم والغم والتشاؤم ، وإن لم يوجه الانسان قوته وطاقته توجيهاً صالحاً فلن تعتما ان تنقلبا عليه . فاطحن القلق اذن ، أزله من حياتك . . عش

ليومك ، واطمئن الى المستقبل . . لا تضطرب مهما واجهت من مصاعب ، لا تقلق ، لئلا تسلم قيادك لغريزة هدامة ـ لغريزة الفناء !

لنعثر على الحقائق :

لماذا يقتضينا العثور عليها ؟ لأننا ما لم نجدها فإنه يتعذر علينا اتخاذ القرار النهائي ، فالحل لا يتحقق ان لم تتوفر المعلومات الصحيحة عن المشكلة . فالحقائق تيسر اكتشاف الحل المطلوب . وعلى الانسان ان يسعى إلى تذليل العقبات التي تحول دون تفكيك المشكلة ، وهو ان توصل إلى هذا ينقذ حياته من ضنىً لا وجوب له . ولكن مما يدعو إلى الأسف ان القلة من الناس تعير الحقائق التفاتاً ، فالكثرة منصرفة إلى القشور ، مغضية عن الامور التي تؤلم وتعذب وتخلق القلق .

ومتى استخلصت الحقائق ، عالجها معالجة واقعية يمكنك من تكوين الرأي الذي تؤسس عليه وتبني قاعدتك فوقه .

والطريقة المثلى للاهتداء إلى الحقائق تنجح فيها متى تبنيت الخطوات التالية :

١ ـ سجل اسباب القلق الذي داهمك .
٢ ـ سجل الحقائق التي لازمت هذا القلق .
٣ ـ سجل ما تظنه قادراً على تحطيم القلق .
٤ ـ اتخذ القرار النهائي بحزم ونفذه دون تردد .

وجدير بك ان تعمل بسرعة وعزم ، وان تنفذ بشجاعة ،

فالتحليل ، ومعرفة الحقائق ، واتخاذ القرار ، والتنفيذ ، يجب ان يتم كله بسرعة لتتمكن من القضاء على القلق الذي ذرّ قرونه في قلبك ووجدانك .

ولكم يرتاح الانسان وتغتبط نفسه متى تعود التنظيم ، وتمكن كلما ثارت مشكلة ان يفككها إلى اربعة اجزاء ، ثم يختار الحل الافضل لها . وهذه الاجزاء هي :

١ ـ تحديد المشكلة .
٢ ـ تحديد اسبابها .
٣ ـ الحلول المقترحة لها .
٤ ـ افضل الحلول ، بل افضل حل .

بهذه الوسيلة ، يضطر الانسان إلى الدرس والبحث ، ومن الدرس والبحث ينبت الجواب ، ويحظى الانسان بما منىّ به النفس من هدوء بال ، واطمئنان ، ودعة . .

وبهذا أيضاً يتمكن هذا الانسان من خنق القلق في مهده ، كما فعل صديق يعمل في شركة تأمين على الحياة . كان اسم هذا الصديق فرانك ، وما اكثر ما تعرض له من مشاكل ومعضلات . . كانت تجاربه قاسية ، ولكنه تغلب على القلق ، فاجتاز بذلك هوة سحيقة كاد يقع فيها لولا اتزانه وصموده .

ولقد صرفه عمله الكثير عن المشكلات التي بدأت تتجمع وتتكتل . وفطن إليها فجأة بعد ان الـحّت عليه ، فبهت وطاشت سهامه . . وغزا اليأس قلبه ، وسوّلت له نفسه القلقة ان يتخلى عن العمل لسواه ، وبذلك ينجو من المشكلات والعقبات .

ولكنه تردد وطفق يفكر . . وأدرك ان طريقته في العمل كانت طريقة رجل جاهل لا يقدر النتائج ، بل يعمل بحافذ من العاطفة ، ويبذل قصاراه لينهي الصفقة ولو كانت قسمته منها ضئيلة . .

وانتهج بعد هذا الاكتشاف اسلوباً جديداً في اعماله ومعاملاته ، اسلوباً ذلل المستعصي من المشاكل ، وضاعف من ارباحه المشروعة ، ورفع من قدره في رأي ونظر رؤساء الشركة .

فرانك حدد المشكلة ، وبحث عن منشئها . . حدد جميع مشاكله ، وفكر في الحلول الصحيحة ، واهتدى إلى الافضل منها فانتقاه وطبقه . . ونجح .

القلق متعدد الجوانب :

هو من أنواع ، لا ريب في ذلك . . وأكثر انواعه ضراوة ذلك الذي ينجم عن موت . . .

رجل أعرفه موفور المال ، مكتمل الصحة يعيش حياة رفاهية وسعادة مع زوجه الجميلة .

وانعم الله على الزوجين بطفلة رائعة اكتملت بها سعادتهما . . غير ان القدر حرمهما منها ، فاختطفتها يد المنون . . واظلم البيت بعد اشراقة . . اظلم ظلام القبر . . وتحولت حياة الزوجين الى شقاء دائم مبرّح . بيد انهما تجملا بالصبر ، فالزوجة حامل ، وعما قليل تلد طفلاً ينسيهما رزءهما ، وجاءت الطفلة الثانية ، لتلحق بعد شهرين بأختها . وكانت المصيبة اكبر منهما ، فانهارا ومضيا في حياتهما يعيشانها كشبحين لا يشعران أو يحسّان .

طفلتان حلوتان انقطع حبل حياتهما ولما تكد تبدأ . . ماتتا بلا سبب معروف ، فهل يجربا مرة ثالثة ؟ وإن لحق الطفل الثالث بأختيه ، أفلا يصيبهما الجنون ؟

وانتاب الزوجين قلق عظيم سلبهما سعادتهما ، وسلبهما أملهما . . قلق خلقه الموت ، وألهب ناره الخوف والتحسب . . ولجأ الزوجان الى طبيب نفساني ، فنصحهما بإغراق افكارهما السوداء في العمل المتواصل ، بذلك يخف خوفهما ، ويخف قلقهما . . . وفعلا ما أشار به الطبيب واستفادا ، فقد خفت وطأة القلق فعلاً ، فسلّما بالأمر الواقع . وبعد سنتين رزقا بطفل كتبت له الحياة ، فنما في بيت ساده الحزن ردحاً ، ولكنه لم يرضخ للقلق ، رغم الكارثتين المزعزعتين .

واني لأقول: سقيا للطبيب النفساني الذي داواهما بالعمل ، ولم يخدعهما بالعقاقير الوهمية التي تطيل عذابهما ، وتعرضهما لعاديات القلق » .

فالعمل ماسح للقلق ، والبراهين كثيرة ، والادلة التي نستطيع الاستشهاد بها لا تحصى . وأهم هذه البراهين والأدلة ، وفره لنا ونستون تشرشل العظيم الذي أنقذ العالم من أعتى محنة تعرّض لها في تاريخه .

كان تشرشل منقذ وطنه والدنيا برمتها من الجبروت ، يطرد القلق بالعمل المتواصل . . يعمل بجدّ ونشاط ، ويصل الليل بالنهار يكتب ، ويجتمع ، ويتصل ، ويتنقل ، ويملي الأوامر ، ويقرأ البيانات والتقارير ، ويلاحق المصانع ، ويثني ويلوم . . عمل دائب

حثيث . . ولم يعرف القلق قط . . في أحلك الساعات . كان يثق بأن النصر سيكون له ولحلفائه .

أما باستور العالم العظيم ، والانسان الذي انقذ الملايين بمخترعاته ، قال إن السلام عدو القلق ، وانه يرفرف بجناحيه على المختبر الذي يعمل فيه لأنه مكان خالٍ من القلق ، ولأن العاملين فيه لا يجد القلق في وقتهم متسعاً ، ولا منتجعاً !

ولقد أصاب تشرشل ، وأصاب باستور . . وندر ما نجد سياسياً أو طبيباً أو فيلسوفاً أو عاملاً يصاب بانهيار عصبي مهلك ، لأنه منشغل عن القلق بفكره وجهود عمله .

الانسان لا يستطيع القيام بعملين في آن واحد ، والقلق عمل يوازي بذيوله ونتائجه عشرة اعمال . ولذا فالانسان المنهمك بعمله يستحيل ان يتسع وقته للقلق ، الذي يضم عشر علل نفسية على الأقل ، كالخوف ، والفزع والقنوط والفصام ، الخ ، الخ .

والعمل يشفي النفس من قلقها ، يشفي الروح ، يشفي الجسد . وهذا غدا علاجاً مطبقاً يطلقون عليه اسم « العلاج الوظيفي » .

ومن الثابت الآن وقبل مئات السنين ان العمل ينقل الانسان من طور إلى طور ، ومن حال إلى حال . . . ونرى ـ في أوروبة خاصة ، وفي الولايات المتحدة ـ ان المؤسسات المعنية فوضت الاعمال إلى المجانين ، فاستفادوا ، بل شفي العديد منهم من اختلالهم ، فأكثرهم يقبل بجدّ على العمل كالعاقل . . وان رأيته ، لن يتبادر إلى ذهنك انه مجنون فاقد الحجى .

منتدى سور الأزبكية

شذرات من الأقوال :

أحد العلماء المشهود لهم قال :

« القلق بلية الانسان ، يستغله ، ويستعبده ، ان لم يجابهه بالعمل . . والقلق في ظني يترقب أوقات تبطلك ، فيدهم مواطن الضعف فيك ويطعنك الطعنة تلو الطعنة ، ويذكرك بأمور أحر بك ان تنساها . . . يذكرك ويشجيك » .

أم مفؤدة قالت :

ابني الوحيد سار الى الحرب بعد أن شنت اليابان غارتها الغادرة على بيرل هاربر في الحرب العالمية الأخيرة ، فشعرت بالدنيا تميد تحت قدمي . . . شعرت بالوبال وتحطم الآمال . . . ضبث بقلبي قلق هائل . . اشتهيت الموت كل يوم مئة مرة . . كنت أراه بعين خيالي جريحاً مجندلاً . . كنت أراه مقطوع الرأس مفقوء العينين . . كنت افكر وافكر ، وأموت مع كل تفكير ومع كل فكرة . . وسواس مروع انتابني لم استطع منه فكاكاً . . فهل اتجاوب مع نداء الانهيار الذي اضحى قاب قوس أو أدنى مني ؟ أو اصعّر الخد لإغراء القلق ، فأهرب منه الى العمل ؟ واخترت الحلّ الثاني وانضممت الى شركة فعملت فيها ، بذلك قضيت سحابة نهاري خارج البيت في مقرّ عملي ، مما ابعد عن ذهني صور ابني القتيل ، والجريح ، ومقطوع الرأس ، الخ . . .

ومتى قفلت راجعةً في ساعة متقدمة من المساء كنت اهمّ بالبيت فأنظفه وارتبه . ومتى انتهيت أقصد المطبخ فاعدّ عشاءً لذيذاً لي . وبعد ذلك اقرأ في كتاب ، حتى إذا داعب النعاس عيني رقدت ولم

انهض إلا في ساعة متأخرة من الصباح ».

السيدة فعلت ما ينسيها شقاءها وأساها . . وأفلحت بعد أن أغرقت هلعها في بحر عملها ليمتص العمل قلقها فلا يبقي منه إلا بقعاً وكلفاً لا يؤثران بالنفس في قليل أو كثير.

* * *

فالقلق أنواع إذن ، ومقاومته أو معالجته تتحقق بالعمل المتواصل الذي لا يمنحه الفرصة للتفرغ لعمل القلق. . فعمل القلق ينحت ويحفر ويقطع الظهر .

وللقلق افاعٍ وثعابين تلمّ بالشخص وهو منفرد مستوحد مستوحش . وهذه الحيات ان لم نقصها نهشتنا بسمومها ، وسمومها قلق مضاعف ، له تأثير مخيف في النفس اثناء الليل. . والأريب اللبيب يلجأ إلى الاستغراق في الافكار ـ يفكر بأعمال الغد ، وبمواعيد الغد ، ويقضي ساعات اليقظة في التفكير ، ومتى داعب الكرى جفنيه وكحلهما بالنعاس ، يرتد القلق إلى زاوية ، وينام الشخص ملء عينيه .

الطبيب القلق :

ولا يسلم الطبيب من القلق. . . فهو انسان مثلك ومثلي ، وقد قال احدهم لي ساعة استوضحته عن أنجع علاج للقلق :

« اني اصبت بالمرض ، وكان قلقي شديداً بدأ يتغلغل في مخي وفكري ، لكني عاجلته بالعلاج ، فعملت جاهداً ، وساعدت المرضى ، واسعدت المسقومين ، حتى استطعت القضاء على عقارب

القلق . كثيرون ولا غرو قتلوا القلق بتفكيرهم ، وعملهم ، وتصميمهم .

وممن نعى على الانسان التقاعد الكاتب العظيم برنارد شو الذي قال بسخريته اللاذعة : « إن توفر لك الوقت الكافي للتفكير بسعادتك أو بشقائك ، فإنك في أغلب الاحيان تشقى » . وهذا قول صادق ليس لأن برنارد شو قائله فحسب ، بل لأن الكسل والخمول والتواكل لا يعقبها الا الألم والعذاب ومضض النفس !

فلا تدع الطريق تتعبك ، لا تدع القلق يتعبك . . لا تدعه يسيطر عليك . . وهذه قصة حدثني بها صابحها فقفَّ شعر رأسي من الهول لما سمعتها ، ولكنها في نفس الوقت ترسخت في ذهني وقلبي :

قال الرجل وهو يروي قصته الهائلة :

« تلقيت درساً يشيب لهوله الولدان في اعماق البحر . وكنت في غواصة غطست ٢٨٠ قدماً في اللُّجة .

« كنا ثمانية في غواصة صدر الأمر إلينا في مطلع عام ١٩٤٥ بمهاجمة السفن اليابانية التي نصادفها . فصعدنا إلى سطح الماء وأجلنا الطرف بالمكبرات ، فشاهدنا مدمرتين يابانيتين ، ومعهما سفينة ألغام . . وتسرع القبطان فأمر بإطلاق الطوربيدات على الاسطول الصغير ، فصدعنا بالأمر ولكننا لم نصب أي سفينة .

« وفجأة لمحنا مدرعة يابانية تظهر من المجهول وتقترب منا بسرعة ، فغصنا في الماء وقد أيقنا من دنو الساعة . ولكننا واصلنا الغوص إلى عمق ١٥٠ قدماً . وانفجرت قنابل الاعماق على مقربة

منا ، فاهتزت الغواصة وكادت تتمزق من عنف الانفجار .

« وواصلنا الهبوط حتى وصلنا إلى ٢٨٠ قدماً ، غير ان الألغام الرهيبة استمرت في تساقطها وانفجارها .

وربضنا في مكاننا ، وشعرنا بالحرارة ترتفع حتى بلغت المئة فارنهايت ، ولكن اسناني كانت تصرّ ، وركبتاي تصطكان . ومضت ساعتان والالغام اثناءها تتساقط فلا تصيبنا . . فكيف لم تُصبنا ؟ وإني لأصر على انها معجزة سماوية ، فقد رفق بنا الله ووقانا شرّ التمزق والموت !

« وكانت ساعات هذا الخطر الرهيب درساً عظيمًا غير حياتي تغييراً جذرياً ، فقبل اشتراكي في الحرب ، عملت في احد البنوك . ولكني كنت كثير التشكي ، لا يسمعني أحد إلا متذمراً . . فقد غلبني القلق واستولى على مشاعري . وبعد هذا الدرس آليت ألا أسلم قيادي للقلق مهما جرى ، لأنه بكل توكيد أخطر من قنابل الاعماق التي تساقطت كالمطر ونجونا منها بأعجوبة » .

هذا الرجل قصته قصة ، وخلاصة عجيبه ومعجزة ، وهي عبرة صالحة لمن يعتبر . فالخطر الهائل الذي تعرض له ولم ينل منه ، علمه درس الحياة الأعظم ، علمه كيف يقوى على القلق ، ويحيا حياة مجدية لا يفتها الخوف ، أو يكبلها التردد والتوجس .

وما اكثر الحوادث التي تضحك وتبكي في آن ، منها قصة المحكوم بالاعدام الذي قادوه في الصباح الى المشنقة . ولما وقف تحتها ودنا الجلاد منه قال بتوسل : « ارجوك يا سيدي . . متى وضعت الحبل حول عنقي ابعده عن هذه الموضع لأنه يؤلمني . . فابعد الحبل

عنه » انها حادثة تضحك وتبكي كما قلت ، فهي مثل عن القلق الذي يساور الانسان لأقل سبب ! فالقلق قبيل الموت جعله يفزع من ألم ينتابه في موضع معين من رقبته !

اليانور روزفلت :

القلق لاتفه الاسباب رائج أعظم رواج ، إلا أن اهماله وتركه على سجيته عمل غير محمود ، لأنه لا يلبث بعد حين ان يشتد ويلحّ ليغدو مرضاً حقيقياً يضير بالنفس ويعذبها . ومن طرائف هذا القلق التافه الخطير قصة اليانور روزفلت زوج الرئيس الامريكي روزفلت ، قالت المرأة العظيمة :

« تزوجت برجل أهواه واكبره لسمو اخلاقه ، ومنزلته ومكانته . . ولكن القلق انتابني فور انتقالي الى بيت الزوجية ، فالطاهية جاهلة ، لا تقدم طعاماً مقبولاً . . وقد حزنت نفسي . . فكرت طويلاً بقلق ، بل بشقاء . . وكنت في الواقع امرأة حمقاء ! فكيف اقلق لأمر حلّه بيدي ؟ كيف اقلق لأن الطاهية تنقصها البراعة ؟

وصدقت القول في بعد هذه السنين الطوال . لا ازال اتذكر الحادثة واضحك من نفسي . . ولكني استفدت كثيراً منها . فقد انبهتني الى ان معظم ما يحزننا ويقضّ من امور حياتنا هو في الحقيقة من التوافه التي نعيرها الاهمية . ونأخذ في التحسر والتلوع !

والحق استفدت عظيم الفائدة . ففي السنين التي تعاقبت ، وقعت حوادث لم تكن بالحسبان . . انتخب زوجي رئيساً للجمهورية . . ولكنه قد مرض مرضاً اشفى فيه على الموت . ولد

أقلق رغم هذا . كما لم اقلق حين خاضت امريكا الحرب ، ففي سنين الحرب عملت عملاً متواصلاً . . ساعدت على كل صعيد . . واشتركت في كل مجهود حربي . . وطوال ذلك كان باب القلب موصداً في قرارتي باحكام ».

ولقد قال دزرائيلي رئيس وزراء بريطانيا في وقت ما :

« ان الحياة لأحقر من ان نختصرها ! » ويعني بذلك انها قصيرة يجدر بنا ألا نختصر منها بالهم والغمّ والقلق . . يعني بذلك اننا لغباوتنا نثور لأتفه الاسباب ، ونحزن ونشقى . وهذه المشاعر تهصر الحياة وتقضي عليها .

شجرة باسقة :

شجرة على أكمة . . باسقة ذات اغصان متفرعة ، ضخمة تحدت الزمان ، وعاشت سنين لا تكاد تحصى .

عندما اكتشف كولومبوس القارة كانت الشجرة غرسة صغيرة في مطلع عهدها ، وأول عمرها . ومات كولومبوس ، وبقيت الشجرة ، وتطورت ونمت ، وقويت . . قويت جداً ، حتى الصواعق ارتدت عنها دون ان تنالها بسوء .

ولكنها أخيراً ذوت وذبلت وماتت . . . غزتها ارجال النمل والحشرات ، فنخرتها وافرغتها من لبّها ، وامتصت منها ماء احياة . . . ونحن كالشجرة ، إن سمحنا للقلق ان يغزونا بجحافله ذوينا وذبلنا وهلكنا .

فالهم والقلق حشرات تنهشنا ، وتلقحنا بسمومها الزعافة .

ومن الأمور التي تظهر قوة زوجي في عقله ونفسه ما جرى يوما ونحن نهبط من الجبال بسيارتنا . . فقد اختلّ توازن السيارة فجأة ، فأيقنت من الهلاك ، فصرخت وأعولت . . ولكنه اسكتني قائلاً : « اهدئي ، لا تربكيني . . دعيني احافظ على حياتك وحياتي ! »

وحافظ على حياتي وحياته . . برباطة جأش وقدرة أنقذنا من الموت . . فلو كان من الذين يخافون ويقلقون لارتبك ، وأفلت الزمام من يده ، لنموت نحن وأولادنا الصغار .

كان الدرس الذي تعلمته بليغاً . . . كما اني تعلمت درساً آخر عظيم الأهمية حينما تفشى وباء شلل الاطفال ، فارتعت والتعت ، وايقنت ان اولادي سيصابون بالداء ! ولكن زوجي خفف عني بكلامه الواعي ، وتصرفه الشجاع ، وما لبث ان بينّ لي الطرق التي تضمن السلامة متى عملنا بها وطبقناها ، وقد عملت بإشارته ، فلم يصب الاولاد بسوء .

زوجي لقنني الدروس الكثيرة ، وبذلك استل الخوف والقلق من قلبي ، فغدوت زوجة وأماً جديرة بصفتي وكنيتي .

التاجر القلق :

أعمل منذ سنين في تصدير المعلبات إلى مختلف ولايات البلاد . . في أول الأمر كنت اعيش في خوف دائم ، لا أنام الليل ، اتوجس خيفة . . أتوقع الخسارة المدمرة . . انتظر حدوث الاصطدام بين القطار المحمل ببضاعتي وقطار ثانٍ ! قلق مجنون استحوذ على مشاعري . . قلق لا مبرر له . . بل هوس ووسواس . .

ومضت الأيام ولم يقع التصادم . . وفئت إلى نفسي ـ وقلت: هذا أفن وعته . . ماذا دهاني ؟ وكيف أخاف من أمور ليست في الحسبان ؟ ثم ألا يدهم الموت المرء على حين غرة أحياناً ؟ وهل ينبغي لي ان اقضي العمر خائفاً مذعوراً من المفاجأة ؟

فكيف رضيت نفسي بهذا التنكيل الذي سلطته عليها ؟ كيف ، وانا الرجل المعروف باتزاني وتعقلي ؟

ما اقسى وقع القلق ! انه مرض عضال ، يجدر بكل انسان ان يتجنبه ، ان يتغلب عليه ويقهره ، هذا ان رام الحياة السعيدة ، ونشد الدّعة والاستقرار .

الرضا والقلق :

الرضا والقلق ضدان لا يلتقيان . . الرضا سعادة اصيلة ، وعيش طيب . . أما القلق فتعاسة دخيلة ، وعيش مرّ معذِّب .

بينا أنا العب مع رفاقي الصغار إذ بُترت أصبع في يدي ، فكدت أموت من الألم ، ولكني لم امت ، وكبرت بأربع اصابع في يد وخمس في اليد الثانية . ولكني نسيت في غمرة العيش عاهتي ، فقد سلّمت بالأمر الواقع . وقبل بضع سنين التقيت رجلاً بترت ذراعه ، وفيما نحن نتبادل الحديث سألته ان كانت عاهته تسبب له القلق والكآبة ، فأجابني ضاحكاً : « كلا . . . ألبتة ! فعندما وقعت الحادثة وفقدت ذراعي ، حزنت نفسي ، ولكني اعتمدت على الله وعلى نفسي ، وآليت ان تقوم الذراع الثانية بعمل الذراعين . . وهكذا كان ، وقد احتفظت بنفسي لأني لم اتمرغ في أوحال القلق ! » .

لا فضّ فوهه ! لو قلق هو ، ولو قلقت أنا ، فماذا كنا نجني ؟ هل كنت استرد اصبعي ؟ وهل كان يسترد ذراعه ؟ كلا بالطبع ، وكان لموقفنا الواقعي السليم نتيجة كلها خير ، فقد اتسقت حياتنا ، وعشنا كسائر الناس هانئين ، واثقين ، طموحين ولكن بقناعة !

المشكلة تهون متى عولجت :

المشكلة تكبر ان تركت . . .

تكبر وتتضخم، وتستحيل همّاً وقلقاً .

المشكلة لا تسلم منها حياة انسان . . . ولكن اللبيب يتعامل معها تعامل العاقل ، فينقص منها ، ويذلل صعابها ، إلى ان تتلاشى اخيراً .

والويل للذي يغضي عنها لتصبح اكبر منه ، لأن الذي يبادرها بالعلاج يكبر هو وتصغر المشكلة ، ولا يكون في قلبه هم مقيم ، ولا في شعوره قلق تطير له النفس شعاعاً .

وهذه امرأة حلّت بها النكبة ، فكيف عالجت مشكلتها ؟ قالت :

نعي إليّ ابن اخي في احدى معارك الصحراء الافريقية مع الالمان ، فأغمي علي ، ولم استعد رشدي إلا في المستشفى. وما أن فتحت عيني وتذكرت ، حتى أعولت بصوت مرتفع وانتحبت ، وقد انهارت الدنيا كما أيقنت . . فقد كان وحيد أبويه ، والفتى الذي برهن في كل مضمار على جدارة عالية ، وهمة ، واخلاق رفيعة . . . المأساة كانت هائلة . . وبعد أيام غادرت المستشفى إلى داري ،

وطفقت اتصفح رسائله لي ، وابكي بدمع هتون .

وقرأت وأنا في هذه المعمعة من الاحزان عبارة في أحد مكاتيبه قال فيها : « الحياة يعقبها موت يا عمتي . . . فلا تبتئسي ، لا تستسلمي لليأس من شدة الحزن على عمي الحبيب زوجك ، طيب الله ثراه ! إننا يا عمتي ـ كلنا ـ في النهاية نموت ، ولا يبقى إلا ذكرنا ان فعلنا الخير واحسنا للغير ! »

هذا الكلام كان البلسم الشافي ، فقد رجعت إلّي عزيمتي ، وآليت ان اكون للموت ندّة، ان ارضي روح ابن اخي الحبيب . . ان اكون عند حسن ظنه فلا اذكره إلا كرمز للبطولة والفداء .

ان المشكلة ـ كل مشكلة تتضاءل وتخفت متى تعاملنا معها بالطريقة المثلى ، ومتى تكيفنا مع الواقع ولم نستسلم لليأس والقنوط . . . وللقلق المهلك !

فقدت بصري :

لم تنقصني الشجاعة قط ، عشت بثقة ، وعملت بإمكانية ، فجمعت الكافي من المال ، واتحت لعائلتي حياة رخاء ورغد . ولم تكن النكسات لتوهن من جلدي ، أو المشكلات لتفتّ في عضدي ، ولكن الأمر الوحيد الذي ارتعدت له فرائصي رعباً كان فقد البصر ، فهو ولا غرو الفاجعة الكبرى ، هو شرّ من الموت ! وسبب هذا القلق الذي لازمني وزاملني كان المرض ، فقد أصبت بمرض خطير في عيني كدت من جرائه افقدهما ، غير اني باعجوبة شفيت بعد أن قطع الاطباء الرجاء .

غير ان الضعف في بصري اشتد مع تقدمي في السن ،

فتضاعف بذلك قلقي ، وضاقت الدنيا في عيني الكليلتين . واستمر الضعف ، وازداد . . ولم ينفع معه طبّ أو دواء . . ولما كفّ بصري خيل إليّ اني سقطت إلى الدرك . . بل إلى الجحيم . . فقد شعرت بلظى ايقنت ان نار الجحيم أبرد منه . . شعرت بالنار تندلع في مهجتي . . بيد اني بعد مرور ايام علي وأنا منزو لا أكلم أحداً أو آكل طعاماً ، شرعت أفكر بالمصير . . ناجيت نفسي ، حادثتها ، كالمتها . . . قلت لها ملايين الرجال والنساء لا يبصرون ، وأنا لا ابصر . . . ولكني قوي البصيرة ، فلأستعض بها عن العينين ، ولأستأنف حياتي الطبيعية ، أو لأمت ! ونمت نوماً طويلاً حلمت خلاله بأولادي وبزوجي وبعملي . . ولما استفقت في الصباح ، استفقت رجلاً جديداً ، في صباح جديد ، وصحت انادي امرأتي ، فهرولت خائفة مذعورة تحسب اني أصبت بقلبي أو بلبي ، ولكن روعها تلاشى حين رأت الابتسامة تملأ شفتي وفمي . . وبادرتها بصوت مطمئن : « يا زوجي ! اصفحي عني ما كبدتك اياه . . وقد ناديتك لأطلب الصفح . . واطلب الطعام . . فأنا متضور من الجوع ! » .

وضحكت المرأة الطيبة ضحكة الهناء بعد العناء ، وغابت عني دقائق ، ثم آبت تحمل الطعام . . فوضعته على منضدة صغيرة قربتها من السرير . وجلست ، وجعلت ترشد يديّ إلى محتويات الصحون . .

وسألته وهو يروي قصته ، أو وهو ينهيها : « كيف استطعت ان تتغلب على المصيبة بهذا الحزم والحسم والعزم ؟ »

فأجاب : « صدقت الحزم والحسم والعزم ! هذا ما استعنت به لأتغلب وانتصر . ثرت في البدء حتى قصم القلق ظهري . . ولما ترويت وأعملت الفكر ، هدأ جأشي ، فقررت ان انظر وابصر ببصيرتي . . قررت ان اسعد عائلتي فلا اكون مصدر شقاء وعذاب لهم . . واعلم ان المصيبة ليست في ضياع البصر ، بل في العجز عن الصمود في وجه الكارثة . . في تحدي الكارثة! هذه هي المصيبة العظمى ! ».

فما اجمل الرجل الذي يقف شامخ الرأس إزاء القلق .

عمياء أخرى تسحق القلق :

قالت هذه المرأة :

لا ينبغي للأنسان المؤمن ان يتمرد على الواقع . . على امور لا قبل له على رفضها أو تغييرها . . واني لراضية لا اتذمر . . وفكري الصافي يرشدني دائمًا الى ما فيه الخير والسعادة . .

وان تمردنا ، ماذا نجني ؟ ان رفضنا ، ماذا نكسب ؟ شعرت بالكآبة ـ لم الناس ترى ، وانا لا ارى ؟ وتحسرت وتلوعت ، وتلويت من شدة القلق ، وكدت افقد عقلي . . ثم فئت إلى نفسي الواعية ، وقررت ان أقي حياتي من عاديات القلق . . انا لا ابصر، ولكني لا أبصر لأنه قُضي علي بالعمى ، وهل يغير التفجع الحال ؟ هل يغير قضاء الايام في قلق لا يريم الوضع ، فتتفتح عيناي ؟ سأواجه الظلام بشجاعة حتى يحمّ ما قدره الله وتأزف الساعة . واني لعلى يقين ان القلق انهك للانسان من فقدان البصر . وكل مشكلة تترك

وتهمل ، لا تلبث ان تكبر وتتضخم ، لتصبح عصية على الحلّ ، ويكون القلق نتيجة محتومة ، كريهة من أسوأ الكوارث !

ما أعقل الحيوان :

هل يحتدم غضب بقرة ان جاعت أو ظمئت ؟ هل يجنّ جنونها ان جفاها حبيبها الثور وتعلق ببقرة اجمل منها ؟ لا شك ان الحيوان عاقل أو بلا عقل ـ لا أدري ـ ولكنه لا يثور ثورة الانسان ، أو يتألم تألم الانسان من الحرمان أو النقصان .

ولا يصاب الحيوان بأعصابه فتتحطم تحطم اعصاب الانسان . . الحيوان صبور جلود ، يرضى بما يلقاه ، ولا يطلب ما لا يلقاه ، اما الانسان فمهما اخذ لا يقنع ، ولأقل سبب يعتريه القلق ، فيرتمي في احضان الشقاء . وعدو القلق اللدود هو الحِلْم .

وما اكثر الناس الذين يحلمون ، ويصمدون ، كما فعل الذين سردنا قصصهم ، وكما اكد رجل ثري يملك المخازن التجارية الكبيرة ، إذ قال :

« لو فقدت جميع ما املك فاني لا افقد نفسي . . أو اتيح الفرصة للقلق كي يغزو سويدائي ويفري حشاشتي . لو فقدت كل شيء فاني لا افقد الأمل ، ففقد الأمل دعوة صريحة إلى اليأس والقلق . . اني لا ادّخر وسعاً في احراز النجاح . ولكن كل اخفاق أمنى به لا يؤثر في حتى ولا بمقياس قلامة ظُفر » .

أما هنري فورد مخترع سيارة فورد فقد قال حينما سئل :

« لا تستهن بي . . أنا جبار عادل ، أداور المشكلة واحتال على

حلها . . وقد أؤلب المشكلة على المشكلة ، لتنحلّ المشكلتان معاً ، وأنأى انا فلا يصيبني سهم المعركة . . اي لا يصيبني الهم والقلق . . وما أسعد الانسان الذي يرحب بالأمر الواقع مهما كان مؤذياً ومؤلماً . . وانا ، أضع نصب عيني دائمًا التعامل مع مصاعب الحياة بالحسنى ! » .

وعقب صاحب سيارات ثانٍ على كلام فورد ، بكلام مماثل في معناه ، قال :

« عندما تكون المشاكل ، وتشتعل نيران المعضلات ، اتمهل لأفكر . . ومتى فكرت ملياً لا البث ان ارى الحلول تتلاحق في سلسلة واحدة ، كل واحدة تأخذ بتلابيب التي سبقتها . لقد عالجت مصاعب الحياة بالحلم والاناة . . سواءٌ أكانت هينة أم عسيرة . . بالحلم عالجت حياتي كلها وكنت في كل موقعة خضتها المنتصر . . وقد انتصرت فعلاً على القلق ، فلم يجرؤ على إعادة الكرة ! »

كل ما تقدم من أقوال الّخصه في كلمات نطق بها فيلسوف ، روماني قديم واصفاً السعادة ، قال :

« للسعادة طريق واحد هو طريق الحلم ، طريق تجاوز الهواجس والوساوس . . طريق الزجّ بالتوجس في زنزانة معتمة . . واعلموا ايها الأخوان ان الخوف من مسائل عصية لا نقدر على تذليل صعابها هو المرض المروع ـ القلق ! » .

فمتى لاشينا انفعالنا واطفأنا لهيب نقمتنا ، وسورة غيظنا ، وفكرنا بالدنيا ، ينتابنا شعور بالعجب ـ لماذا لا نعيش الحياة كما

وجدت ؟ انستطيع تغيير المقدر والمقضي ؟ انستطيع ركل الامر الواقع ؟

يجب ان نسلم بالامر الواقع ، فنتقبل الخير والشر ، والصالح والطالح بروح متعالية . . بذلك ننشىء لانفسنا حياة ترفل بالسعادة والهناء . . ويجب ان نجاري العاطفة ، ان نمشي معها ، ان نسايرها ، لئلا تمزقنا وتمزق احساسنا .

ومن كلام مدرب المصارعة اليابانية قول مأثور فيه فلسفة وبعد نظر :

« ليّنوا ابدانكم ، لتصبح مرنة لدنة . . كونوا حلماء وادعين ، فاللين غصن طريّ لاينقصف مهما لويته . . وليس من شك اننا بالحلم نقهر القلق ونهزم جنده ! » .

الحلم . . واللين . . والمرونة :

دواليب السيارة لا تتمزق للينها ومرونتها . ضعوا الإطار الصلب فتشقق وتتمزق . ولما صنعوا الإطار المجوف اللين عاش طويلاً حتى أذابه الاستهلاك .

انهم الآن يصنعون هذه الاطارات المقاومة للضغط والصدم بالمرونة .

ويجب ان نكون مثله ، ان نقاوم بمرونة صدماتنا ومشكلاتنا ، حتى لا تحطمنا ضربات الزمان ، فتطول اعمارنا ، ونهنأ بحياتنا ، ولا يكون للقلق مدخل إلى اجهزتنا .

والتكيف مع المرونة ، والمرونة لين وحلم . . بهذه الصفات

تنجح في مساعيك ، وتطمئن نفسك . والا فأقل خيبة أمل تقضي عليك بالقلق، والقلق مرض وبيل ، كالوسواس الذي يهمس بالشر ليل نهار .

بعزة وايمان ومرونة . . بحلم أملته فلسفته ، رفع سقراط الكأس الى شفتيه وجرع السم الزعاف ، وسقط فاقد الحياة والابتسامة مرتسمة على شفتيه ولا يزالون حتى اليوم يذكرونه كلما ارادوا اتخاذ العبرة أو ضرب المثل !

بالحلم واللين تتسع آفاق الانسان في دنياه ، فلا يقلق ، ولا يهاب . . تنتفي من نفسه كل عوامل الهم، فلا تؤثر فيه خسارة، ولا يدغدغه ألم . . وإذا ضامك دهرك وهزك وهاض من جناحك فما تجني من التلهف على ما خسرت؟ ويضطرب فكرك بالقلق، فلا تعرف الاعتدال ، دائمًا على طرفي نقيض ، إذا ربحت القليل تقلق ، واذا ربحت الكثير ازددت قلقك ، وفكرت بالصفقة الآتية ، هل تجازف بالكثير ليأتيك الكثير الكثير ؟ لقد خلوت من القناعة أو خويت ! لقد اختل ميزان الاتزان ! ولم يبق في وجدانك متسع لغير القلق وتوابعه من الخوف وعدم الاستقرار .

حياتك امست متعلقة بحبلين متعاكسي الضغط ، والحبلان يكادان يمزقان جسدك ، ولكنهما في الواقع يعملان على تمزيق بنية ذهنك ، وعقلك ومخك .

ومن الامثال المفزعة والمطمئنة في آن ما سمعته من أفواه المجانين العقلاء ـ الذين جنوا ثم تعقّلوا :

قال أحدهم :

غامرت وجازفت لكي اثري بسرعة ، فالمال في نظري كان الباب الكبير للسعادة والعيش الرغيد . وانا بطبعي مغامر ، ولدت ونشأت مغامراً . . في المدرسة كنت مغامراً ، وفي الكلية والجامعة . . ثم في مضمار العمل . .

والمغامر متعرض للسقوط . . وقد سقطت ، فأضعت ما جمعته في سنين بصفقة واحدة خاسرة . . وفقدت رشدي ، جعلت أهيم على وجهي في الطرق والأزقة ، وأثرثر بكلمات غير مفهومة ، فتظنني السابلة رجلاً ممسوساً .

وكان لي صديق كريم توخى الاعتدال في حياته العملية والاجتماعية والعائلية ، ونجح وعاش سعيداً . كان هذا الصديق مثالاً يحتذى . ولكم انحيت عليه باللائمة قبل كارثتي لجموده وتجنبه المجازفة التي تقود الى الكسب العظيم ، فكان يتقبل لومي ببسمة ادركت معناها بعد فوات الآوان ـ أدركت انها كانت النذير لي من صديق حميم يعرف ان نصحه لن يلقى مني الترحيب . وقد اجتمعت إليه وأنا في حالة يرثى لها ، واستوضحته عن أساليبه في العمل ، فأوضح بأن اساليبه اسلوب واحد ، هو التخطيط . . هو مباشرة العمل بعد تقدير الربح والخسارة . . فان ربح يهنأ بربحه وإن خسر لا ينهار بيته وتنهار حياته . وانه ليس متجمداً كما قد يخيل إليّ ، بل يخطط بعد اعمال الفكر ، ويأخذ الوضع الراهن بعين الاعتبار .

ووطنت النفس بعد الذي سمعته منه أن اقتدي به ، وأحاول بناء حياتي من جديد . . مقابلتي له فرجت من كربي ، وقللت من

قلقي ورعبي ، وباشرت ابني من جديد ، ابني بحزم وإصرار ويقظة . . ومن النزر اليسير جمعت الكثير ، حتى نجوت ونجت عائلتي من شظف العيش الذي حملته إلى نفسي والى عائلتي حملاً ساقني إليه طيشي ونزقي .

فما اجمل الحياة ساعة يصفو جوها من الكدر ، ما أجملها ساعة يغيب عنها القلق ، فهو ولا غرو العذاب المرّ والمحنة القاصمة المحطمة .

قال آخر :

احببت كتابة القصة ، وكتبتها ، كتبت العشرات منها ، ثم عزمت بعد تمرس طويل ان أقف حياتي على هذا الفن الادبي ، ولكني لم انجح ذلك النجاح الذي توقعت . ورفضت دور النشر معظم رواياتي . ولحق بي من جراء ذلك شعور مرير بالقهر والكآبة . . وقد داخل حسّي اني مظلوم تمالأت ضدي دور النشر . . وكانت هذه الفكرة سخيفة حقاً أدركت سخفها بعد أن فكرت وقارنت . ولم اسمح للقلق بالمكث طويلاً ، لأني ما عتمت أن كففت عن الكتابة واستأنفت أعمالي التجارية . ورحبت بي الحياة ثانية ، وابتسمت انا للحياة ، وقد أيقنت ان الاحمق المأفون هو الذي يعير أي شيء قيمة اكبر منه ! فقيمة الاشياء لها مقياس ، ومقياسها الفائدة المحققة . وما اكثر الاشخاص الذين تألموا وشقوا لأنهم غالوا في تقديرهم لأشياء قليلة الأهمية ، وكانت غُلواؤهم مصدر عذاب لهم .

وقد يغضب الانسان غضباً يشدهه ، فهل يكون لغضبه مبرر دائمًا ؟ لا أظن ، فغضبنا في أغلب الأحيان افتئات وتجاوز . وفي هذا

[watermark photo]

قال ابرهام لنكولن العظيم :

« ما اكثر غضبكم وأقل حلمكم ، إن للغضب أيها السادة عاقبة وخيمة . . واعلموا ان الله لم يخلق الانسان ليستهلك حياته ، يعالج اسباب غيظه ، ويهاتر ، ويخاصم ، ويشاجر . وانا لا أغضب أبداً ، ولو استجبت لدواعي الغضب لقضيت نهاري وسواد ليلي أقاسي منه ، فالذين يطعنون بي يعدّون بالملايين ، ولو كنت سأغضب على كل قادح ، فمتى انتهي ؟! »

صدق لنكولن ، ولكن كم لنكولن تعرف الدنيا ؟

قال آخر :

تباً لزوجتي . . كانت غيرتها لا تطاق ، ولقد برمت برماً شديداً حتى فكرت بالطلاق . . ولكني رثيت لحالها ، فقد انفقت نصف عمرها في مراقبتي وملاحقتي . . وفجأة وجدت الشباب قد ولّى ، وعلمت والحسرة تنهش صدرها انها هدرت العمر في أباطيل وسخافات كان الأحرى بها ان لا تعيرها التفاتاً ، ناهيك عن القلق الذي اهزلها واسقمها .

وكل امرىء لا يلجم انانيته يختل توازنه في اسرع وقت ، ويرتمي في ديجور مظلم من القلق ، فيتخبط ، ولا ينقذه من جنونه إلا فرصة مفاجئة يخلو فيها مع نفسه وفكره ، ويسأل : « لماذا خضعت للهم ؟ وهل الاسباب كافية لأخضع ؟ هل الاسباب مبررة لأقلق ، وأنا اعلم ما هو القلق ، وما هو مفعوله المريع ؟ » .

نحن لا نفكر بما يسفر عنه الغضب من اضرار . . لا نقدر . .

ونسرف في قلة التبصر . نظن دائمًا اننا المظلومون . . وهذا مرده ولا غرو إلى نشاط « الأنا » فينا !

ولكن غيرنا يفكر باعتدال ، ويعمل باعتدال ، وبذلك ينصف نفسه وينصف سواه . . وبذلك ايضاً يأمن شر الغضب وما يجره متى دام واستمر من مشاعر الاضطراب والقلق .

ليتني فعلت :

وليتني لم أفعل ! تحسر وتندم لا طائل تحتهما . . والجدوى ينطوي عليها تحليل الدوافع والاسباب ، لمعرفة الاغلاط والأخطاء ، ثم لتجنبها وعدم الوقوع فيها من جديد .

ليتني فعلت ، ليتني لم افعل . . قلت هذه الكلمات مراراً وتكراراً ، وانا انفق المال على مشاريع خاسرة ، واسيء التصرف كلما فتحت مشروعاً ، وباشرت عملاً جديداً . وشعرت بالسأم . . سئمت الحياة ، وسئمت الأحياء ، فأنا غبي لم اتعلم من التجربة ، بل اقع في الخطأ نفسه اكثر من مرة .

ولقد قضيت اياماً سوداء مربدّة ذقت فيها الامرين من قلقي . وشعرت فعلاً بتصدع في عقلي ، وبشلل يستحوذ على حركتي . . وأنسيت كل شيء إلا التوجع !

وانتبه الى حالتي صديق مُطّلع ، فحذرني من خطر استرسالي في التفجع ، قال لي بأني خاضع لعملية انحلال بطيء ، وما لم أحاول تمالك نفسي والتوقف عن الانحدار ، فلن استعيد الحياة ، لأني ـ كما قال ـ ميّت مقضيّ عليّ ! وروى لي قصة معلمه الذي علمه

وعلم سواه درساً كان لهم عبرة يعتبرون بها كلما ألـمّ خطب أو وقعت مصيبة .

فهذا المعلم الصالح شعر بآلام التلاميذ الشباب ، وما يتمخض في قلوبهم من يأس ، وما ينجلي عنه شعور اليأس من قلق دائم يصرفهم صرفاً عنيفاً عن الدرس والتحصيل ويعرضهم للسقوط . حمل هذا الرجل قدح حليب الى قاعة الدراسة ، ونظر إلينا ثم رشق الحائط به ، فتحطم القدح وانتثر زجاجه وحليبه .

هالتنا فعلته ، وقد ايقنا انه فقد عقله ، ونظرنا اليه بأفواه فاغرة وعيون جاحظة . ولكنه قابل تساؤلنا الصامت بابتسامة لطيفة وادعة وقال وهو ينظر الينا : « الحليب سال وانتشر ، وسيزيل آثاره شخص ما ، فهل يستطيع أي منكم ان يعيده إلى القدح ، القدح تحطم والحليب ترشّش وتفرق ، وضاع الأمل . . فهل من الضروري ان نتأوه ونتحسر ؟ انسوه ، تجاهلوه ، وحافظوا على القدح الثاني » .

هذا الدرس المؤثر لم انسه قط . . منه تعلمت الصبر . . منه تعلمت الحلم . . منه تلقنت معنى الانتباه لكل شيء ، والامتناع عن الارتماء في احضان الهم والقلق . فأنا لا ابكي على ما فات ، فالبكاء لا يعيده . . ونشارة الخشب ، هل يمكن ان تُنشر من جديد ؟ والدقيق ، هل يمكن ان يطحن من جديد ؟ والقلق ، هل يمكن ان يرجع الأمور الى سابق عهدها ؟

النشارة لا تنشر . . . والدقيق لا يطحن . . . والقلق يحطم الانسان متى استضافه في قلبه واحساسه . والتحسر المستمر بكلمة ـ ليتني ـ يضاعف من ضغط القلق ومفعوله الضار في النفس .

لِـمَ التحسر ؟ لِـمَ البكاء ؟

قال بطل الملاكمة المنهزم : « خسرت المعركة وفقدت اللقب ، فشعرت بالوبال وضيعة الآمال . وكنت قد عقدت الآمال الكبار على المباراة ، ولكن املي اضمحل بسرعة ، وايقنت بعد الجولة الثانية ان خصمي اقوى مني لأنه فتى بعد ، وانا غدوت كهلاً . .

« خسرت ، فتركت الحلقة مطأطىء الرأس متعجلاً . . وباشرت التمرين الشاق من جديد ، وقد صممت على استعادة اللقب مهما تجشمت من صعاب في هذا السبيل ، ولكني هزمت مرة ثانية ، فخرجت دامي الوجه محطم القلب ، ولكني خرجت وانا اشعر بارتياح ، فقد استيقظ عقلي من سباته ، ورَهُف ادراكي .

« خرجت محطمًا ، ولكن القلق لم يساورني . . لقد صممت على الكف عن الملاكمة ، والتحول إلى عمل آخر ، فعندي من المال ما يكفي ويفي . .

« وباشرت العمل ، وكان النجاح حليفي ، وكانت الملاكمة التي خلفتها وراء ظهري من الذكريات الجميلة والبشعة ، من الذكريات الحلوة والمرة . . انني الآن سعيد . . عائلتي سعيدة . . كلنا سعداء . . وكنا كلنا اشقياء عندما اتخذت من الملاكمة مهنة . . صحيح انها درّت عليّ الملايين ، ولكنها ملايين تشربت بالدموع والدم . . ملايين اكتست بالقلق والهم . أما الآن ، فقلما نشعر بالمضض ، وكل فشل نقابله بالبشر . . وكل ربح نستقبله بالترحاب . .

« وما اجمل الحياة متى عرف الانسان معناها الحقيقي ! » .

الملاكم الحكيم هذا نزع من نفسه الغلّ على من قهره وسلبه لقبه.. لم يبك فتيل دموعه.. لم يتحسر فينتابه الألم.. لم ينثر النشارة ويطحن الدقيق! كان راجح التفكير... كان سيد نفسه، وهذا أهم شيء ! كان سيد نفسه ، ولو كنا جميعاً كذلك لخلت اللغة من كلمة القلق .

قصة القلق طويلة :

طويلة لا تنتهي هي قصة القلق ، فحاول ايها القارىء ان تتنصل من القصة ، من أي دور فيها .. حاول الا تكون قصتك أنت واعلم :

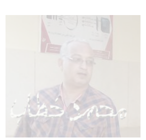
● ان العمل عدوالقلق الأول ، على عكس التواكل والتبطل ، فهما يخلقان القلق خلقاً .

● لا تقم وزناً للأمور التافهة ، فغيرك يضخمها ويعظمها ، ليقلق.. أجل ، ليقلق.. فهو يحب الظهور بمظهر القلق !

● الأمر الواقع لا تنفع معه أي مقاومة .

● التحسر بكلمة «ليتني» لا تفيد.. لا تغني.. لا تقيل العثرات.. فتجاهلها ما وسعك الأمر .

● لا تفرط ، فالمغالاة عاقبتها وخيمة ، ولا تنبت إلا الاضطراب والقلق .



الفكر المسيطر

الفكر يسيطر على الانسان أو يوجهه ويسيّره ، ويحدد أهدافه . . والفكر يحقق هذه الأهداف أو يسقطها .

بالفكر الصالح يصنع الانسان الحياة ـ يصنع حياته ـ ويهدم الحياة بالفكر الطالح ، ومتى خبرت الرجل ، وعجمت عوده ، وأدركت إلى أي اتجاه تتجه أفكاره ، تدرك من أي جبلة جبل ، وما قيمته وما قدره .

ومشكلات الحياة لا تحلَّ إلاّ بالفكر الأصيل والرأي السديد . . أما إذا خرِقَ الفكر فلن يعثر صاحبه على أي حل لمشاكله . . بل وتكثر مشاكله حتى تخنقه . .

فنحن ـ كما قلت ـ نصنع حياتنا ، ولا تصنعنا الحياة! نعم، نحن نصنعها . . وللفكر الدور الأكبر في العملية الصّنعية هذه ! لأن الفكر المزعج يعذبنا . . لأن الفكر الممض يضعفنا ويصيب أجسامنا وعقولنا بالمرض .

أما الفكر المستبشر ، المفرح ، فهو بشارة الخير ، يملأ أفئدتنا

بالتفاؤل والأمل .

ومن البديهي ان يكون التفكير بالاخفاق مقدمة تمهد الطريق للاخفاق .. وان التفكير بالنجاح يعبّد طريق النجاح لنسلكه آمنين سالمين .

فاصنع حياتك بفكر مهذَّب مصقول ، بفكر ينفي من باحته كل ما يقتل الهمة ، ويخمد الشعلة ، ويحدث القلق... كن سيد نفسك ، لأن صانع حياته لا يكون عبداً... وإذا خانك الحظ وكبا بك جواده فلا تيأس... فكر بقوة... سيطر على الفكر... فتش عن الأسلوب اللائق الذي يتنسى لك به التقدم في طريق الفلاح الخالي من أشواك القلق.. والفشل في عمل ما لا يؤذن بانتهاء الحياة إلّا لمن استعبده الفكر ، أما الذي سيطر على فكره ووجهه التوجيه السّويّ ففي وسعه ان يبعد الكوارث عن ساحته ، وأن يبدأ مسيرة الفلاح من مَعْلَم الاخفاق ! ولا ريب أن ايجابية التفكير تلد ايجابية التصرف ، وإيجابية العمل .. وهذه الايجابية تؤهلك للصمود ، ثم للنهوض من كبوتك أو عثرتك .

أجل لا ريب ان الايجابية رمز مشرق للقوة العقلية... ولا ريب ان السلبية نذير الضعف والانحلال !

فإذا تسلّط الفكر عليك وسيطر ! ثم أوحى اليك بأنك خائر القوة ضعيف ، فلن تعتم ان تشعر بهبوط في قوتك.. يستمر ولا يتوقف ، ما لم تتنبه إلى ما حاق بك . ولكن ، إن أوحيت انت لفكرك بأنك قادر،وبأنك قوي ، وبأنك نشيط ذو همة ، فستشعر

بتجدد القوى . . . بأنك رجل قادر على إدراك مبتغاك ووطرك في هذه الحياة .

قال أبٌ لابنه وهو على فراش الموت : « يا ابني ، نفسك هي أعزّ ما تملك ، فحافظ عليها ، وأحطها بعنايتك . . يا ابني ، ان ما تفكر فيه تَكُنْهُ ، فثق بذلك وصدقه . . . وأرجو منك ان تغير من طريقة تفكيرك ، ان تلتمس طريقة صالحة سليمة لا يشوبها النقص ! » .

ولقد فكر هذا الابن في كلام أبيه ، وأدرك وهو مدهوش مذهول انه انهمك طويلاً في أمور لا تعود عليه بطائل . . وان تفكيره طوال ذلك كان هازلاً مازحاً لاهياً لأنه كان متسلطاً ومسيطراً ، وقد أدرك أبوه ذلك ، أدرك ان الفكر تسلّط على حياة ابنه ، بدل ان يتسلط هو على الفكر . . علم الشاب بمعنى وصية أبيه فوطن النفس ان يستبلّ ويتعافى . . وقاتل الفكر ، نازله حتى قهره . . وهكذا أطاعه الفكر فغدا سيد نفسه ، لأنه انتصر على فكره ، فأصبح فكره ينبع من العقل لا من النزوة !

والفكر متى انقاد لنا وانصاع لإرادتنا ، يغدو جوهرة يتيمة لا يملكها الكثيرون ، لأن الكثيرين يطلقون الفكر على سجيته ، لينحرف عن المسلك الصالح ثم ليجرف صاحبه وراءه ، وما أروع الفكر متى حسن وسما . . فهو عند ذلك يوفر لنا هناء العيش ، وسعادة الحياة ، ورباطة الجأش متى دعا داعي الحمام .

لم أذق طعم السعادة

أنا سعيدة . . سعيدة

إلاّ ستة أيام ! نابليون بونابرت قال هذا الكلام . . قاهر الدنيا

بسام شطا

قال هذا الكلام ! ولا يسع المرء إلا ان يدهش متى سمع هذا الكلام ! ألم يذق نابليون السعادة إلاّ ستة أيام من عمره ؟ ولكننا لا نعرف حقيقة ما قصده ورمى اليه . ولعل همومه وغمومه شغلته عن السعادة طوال عمره ! فالقلق ، كما نعرف ، كان خدنه وصاحبه .

أما هيلين كيلر البكماء الصماء العمياء ، فقد جهرت بسعادتها قولاً وكتابةً ، ومما كتبته في هذا المعنى : « أنا أسعد انسان ، أسعد امرأة . خلقت لأتمتع بحياتي . . وقد تمتعت من أول يوم ، منذ ولدتني أمي . . وقد تعجبون لقولي ، ولكن اعلموا اني وهبت هذه السعادة الى ذاتي ، بما رضت نفسي عليه ، وبما عودت فكري ، وبما طبقته على حياتي من مبادىء لا أحيد عنها ، ومن قواعد لا أهرب منها . » .

أنصفت هذه العبقرية . . فالانسان يعطي نفسه السعادة ، يشتقها اشتقاقاً من دنياه . . فيقصي القلق ، ويحيا مطمئناً وادعاً . . نعم ، انصفت هذه الموهوبة ، فالانسان قادر على زرع السعادة في وِجْدانه ، في قوة نفسه الباطنة . أما الضعيف ، المتخاذل ، غير المستيقن ، حتى لو سلم من مصائب هيلين كيلر الثلاثية ، فهو لا يرقأ له دمع ، ولا يكتحل بنوم . . ويبحث عن سبب ضناه فلا يجد سبباً . . ويسهو عن القلق ، ويغفل عن اضطراب النفس .

إعزل الفكر السقيم

والخطأ في التفكير سقم ومرض . . ومن السهل ان نقول لصاحب الفكر العليل ، أصلح ما فسد ، ولكن من ا لصعب تحقيق هذا الأمر ، ويكون الانجاز عظيمًا متى تمكن الانسان من اصلاح

الخطأ ، فهو بذلك يثبت انه موجه فكره ، العامل على استحثاثه أو ردعه ولجمه ! ثم ، ان العصاب مرض من أمراض الفكر . . وكذلك نصف الأمراض النفسية . . يحملها الفكر هدية مشئومة الى عاثر الحظ من الناس .

وفي هذا السياق قال فيلسوف بريطاني معروف : « لا يغيرنا ما يعترضنا من مشاكل . . إنما اسلوبنا في معالجة هذه المشاكل هو الذي يغيرنا ، هو الذي يمكننا من التغلب على القلق » .

وشبيه بذلك قول عالم نفسي : « إن ما نظنه احساساً يسبق التصرف يختلف كل الاختلاف عما نتوهم ونظن ، فالاحساس يصاحب التصرف ، ويرافقه ، ومستحيل ان يسبقه ! ومتى تحكمنا بعمل نابع من الارادة نسيطر على الاحساس ، ومتى سيطرنا على الاحساس تحل مشاكلنا مهما اشتدت وعضلت . . ونستطيع ان نسعد وننقي من قلوبنا كل شعور بالقلق » .

أنا بخير

البائسة التاعسة . . . تستفسر منها عن حالها ، فيشرد فكرها فينة تجيب بعدها قائلة « أنا بخير ! » وتنطق أسارير وجهها بعكس ما نطقت به شفتاها . . . فهي شقية ارتسمت خطوط الشقاء على محياها الذابل . فلماذا ؟ وما سبب شقائها ، وهي الأم التي لا يدخر أولادها وسعاً في ارضائها وتوفير الحياة الرغيدة لها !

السبب هو الجهل . . السبب هو الوهم . . السبب هو ضيق الأفق ، فلو وجهت فكرها توجيهاً صحيحاً لغدت أسعد مخلوقة . .

ولكن فكرها هو الذي سيطر عليها ، وزرع في نفسها بذور التعاسة والشقاء .

رغبة في الحياة

أضعفني المرض وسلب جسمي عافيته . وفي ليلة هاجمني بشراسة حتى أيقنت من دنو الساعة ، وبالفعل ودعت زوجتي الباكية . ولكن النهار لاحت تباشيره وأنا بعد حي أرزق !

لم أمت . . وقلت أهمس في اذن نفسي : « عساي أموت غداً ! » ولكني لم أمت ! وقلت بعد ليالٍ : « لأعش إذن مطمئناً ما دام الموت قد تراجع ! » .

وابتسمت لي الحياة . . وطفقت انهل من ينابيعها العذبة ، واعرض عن مائها المسموم . . هذه العزيمة التي ألهمتني الحياة ، استمدها قلبي من الارادة في البقاء حياً . . وكان الفكر قد جرني الى الهاوية ، فسارعت الى تكبيله بقيود الارادة ! هذا الأمل الجياش هزم القلق ! هذه الرغبة في الحياة انتصرت على التشاؤم ، واليأس ، والخوف ! هذا التغيير في الفكر . . أو هذا التسلط على الفكر بعد جموحه أنقذه . . وقد استجابت نفسه مع هذا التبدل الذي استوحاه من الرغبة في الحياة . . وأردد ولا أبالي . . أردد بأنه ينبغي لنا ان نوجه فكرنا ، لا أن يوجهنا . . بذلك نرقى مراتب عالية من مراتب الطمأنينة والرضا .

رغبة في السعادة

لا مرية ان السعادة تمخض باطن . . بقدر استقرارك الباطني

تسعد ، ولا يمكن اعتبار السعادة وليدة مؤثرات ظاهرية !

اليوم سأسعد . . سأكون قانعاً مكتفياً . .

سأقنع بما يقع ويحدث . . سأقنع بعملي وبعمل أفراد أسرتي . . لن اتذمر اذا انحرف أمر عن خطه . . فهذه طبيعة الخليقة والخلق . ومستحيل ان ينال المرء ما يبتغي ـ كله . . كاملاً . . وافياً !

اليوم سأسعد . . فاعتني بجسمي وصحتي . . آكل ، وأشرب ، واستمتع . . بعد العمل ـ بالطبع !

اليوم سأسعد . . فأتعلم شيئاً جديداً ، أضيفه إلى عقلي . . سأساعد انساناً على اجتياز عقبة ، أو بلوغ مأرب . . سأكون دمثاً ، لطيفاً . . سأكون مهندماً أنيقاً . . سأتكلم كلاماً جميلاً . . سأحب الجميع ـ جميع من التقيهم . . بل سأحب جميع الناس !

اليوم سأسعد ، سأحيا كما يجب ، وغداً احيا أيضاً كما يجب ! كل يوم له خصائص ومميزات . . والتكيف هو أساس السعادة . . لا التحجر !

شعاري هو السعادة . . لن أعيش إلاّ مع السعادة وفي ظلها ! .

انه السلام الذي انشده . . السلام والاطمئنان . . . السلام والمحبة ـ بعيداً . . . بعيداً . . . بعيداً عن القلق !

الدب الجبان

يخاف قارضاً صغيراً لا في العير ولا في النفير . صغير القدر ، لا أهمية له إن قيس بالدب وضخامته وقوته .

الدب يخاف هذا القارض لرائحته الكريهة ، ويهرب منه لا

يلوي ! فهل يخافه في الحقيقة ؟ أو يتجنب سحقه بقدمه أو بيده وهو يستعملهما في شئون كثيرة ؟

فلماذا لا يسحقه الدب ، ويرى خلاصه في الفرار منه ومن رائحته ؟ لأنه يشعر بالصغار والغضاضة ان هو اعتدى على مخلوق ضئيل حقير! . وعساه يشعر بالخجل أيضاً متى فعل ذلك. . . عساه يخجل ، فالدب عاقل ، وثبت للحيوان والناس انه يهرب من القارض كريه الرائحة !

أما نحن ، نحن أصحاب العقول ، نحن المخلوقات المتكبرة ، حين نبغض عدواً ، يمتلىء قلبنا بالحقد والموجدة ، فنؤذي انفسنا ولا نؤذيه ، ونحيا في همّ سببه الحقد. . . بينما العدو الملعون يحيا في نعيم ، لا يكاد يشعر بنا. . . وان شعر بحقدنا يهز رأسه ويقول : « يا للمساكين ! انهم حاقدون ! ». ويتقدم في طريقه غير آبه، لأنه انتصر علينا بنفسه الكبيرة ، وعقله الكبير ، ونظافة قلبه من الحقد. . أما تعرفون ان الحقد قلق مضاعف ؟

لا تُتِح الفرصة للعدو

لا تتح له الفرصة لئلا يغتنمها فيرهقك ويثقل عليك . ولكن لا تمقته ، ابقه في جهل بحقيقة مشاعرك . . بذلك تسلم من كيده . وكل مضايقة تحدثها له ، وكل ضغط تضعه عليه ، لا يفيدك في شيء ، لأن العقاب هذا تكون قد فرضته على نفسك ، فانفعلت وتوترت أعصابك ، وغلب عليك التهيج والغضب .

وصية السيد المسيح عليه السلام الأولى هي :
« أحبوا أعداءكم ومبغضيكم ».

كان السيد المسيح يعرف ان الحقد لا يورث إلّا الحقد ، وانه الطعنة النجلاء ترتد إلى نحر صاحبها .

السيد المسيح أوصى بالتسامح والتغاضي ، وكأنه أراد ان يبعد القلق عن الانسان ، لأن القلق المنبثق من الحقد مرض فتاك واثم ومعصية ! وما أكثر الذين حطمهم حقدهم . . . لأنك تكون المنتصر المنهزم ان كرهت ومقت .

كان لي صديق ذو مكانة ومنزلة رفيعة ، إلّا انه لم يصفح أو يغفر قبل ان يذلّ عدوه . ولكنه كان مريضاً في قلبه ، أوصاه الأطباء بالركون الى الهدوء والسكون ، وبالابتعاد عن المنغصات والمكدرات ، وما يشعل نار الغضب . غير انه لم يأبه لنصائح الأطباء ، وغضب كل يوم اكثر من مرة . . وأخيراً غضب غضبه الأخير ! هذا هو المنتصر المنهزم ! فلا تكن المنتصر المنهزم مثله !

وما أكثر النساء اللواتي شوه الغضب وجوههن ، وطبعها بطابع التنكر لكل شيء . فالحقد عدو الجمال ، وعدو الصحة . فخذي حذرك يا سيدتي . . اياك والغضب الهصور ، قاهر الجمال . والحقد يحرم الانسان من التمتع متى أكل طعامه ، وشرب شرابه . . فاللقمة من الخبز أشهى للنفس الهادئة المطمئنة من ألذّ الأطعمة للنفس الهائجة المائجة المسترسلة في قلقها .

والرجل الذي تكره وتبغض ، ألا تظنه يجذل جذلاً عظيمًا وأنت تتحرق على نار غضبك ؟ ولهذا تبصّر وكن ذكياً . . أحبب عدوك ـ لن تستطيع ـ اذن أحبب نفسك ، وأبعدها عن كل ما يغضب ويغيظ ويشعل نار القلق .

وان صفت نفسك وكساها الايمان بلونه الرائع فاصفح ، لأن الصفح كفيل بقهر السخائم والأحقاد ، وتفكيك جلاميد الأضغان ، والتقرب من الناس بالحسنى والعمل الكريم الانساني .

الجواب المهذب المؤدب

كنت في شرخ الشباب حين طلبت وظيفة بكتاب أرسلته بوساطة البريد ، ودهشت بعد أيام للرد الجاف الذي وصلني وفيه تلميح غير لائق الى عجزي عن التعبير السليم : واعتذار عن قبولي في المؤسسة .

أغضبني هذا الرّدّ فعكفت على كتابة ردٍ أشدّ جفاء وأقسى لهجة . غير اني ما لبثت ان مزقته ، وكتبت جواباً لطيفاً ينضح بالرقة والأدب ، وقد جاء فيه :

« سيدي العزيز ، اني شاكر لك ما أبديته وبينته من نقص في طلبي ، ولقد انكببت بعد استلامي كتابكم أدرس وأراجع تلافياً لأي عيب أو عيوب أقع فيها ، واني لعلى يقين من تغلبي بعد حين على قصوري ، وآمل عند ذلك في بلوغ وطري في ارضائك واقناعك بأهليتي » .

ولم تمض عشرة أيام حتى جاءني الجواب وفيه كلام رقيق لطيف ودعوة الى المقابلة في موعد معين .

وكانت المقابلة ناجحة استلمت على أثرها الوظيفة ، وأظهرت من النشاط والمهارة ما عزّز موقفي وجعل الشركة تعتبرني من الأركان الموطدة لنجاح الشركة في أعمالها .

ولولا جوابي المهذب الذي تغاضيت فيه عن كلمات جارحة وردت في ردهم لما نلت الوظيفة ، ورسخت قدمي فيها ، وأبعدت عن نفسي مشاعر القلق التي كثر ما تثور بكل قوة نتيجة غضب تنازع النفس .

لشدّ ما يحتاج الانسان الى الحلم والتفكير الرصين . . لشدّ ما يحوجه التغاضي عن السيئات وعدم مواجهة العنف بالعنف ، لأن مثل هذه المواجهة لا ينتج عنها إلّا الشرّ والأذى والقلق .

الذين لا يغضبون

بشهادة ابنه ، ايزنهاور لا يعرف الغضب . انه القائد العام لجيوش الحلفاء في الحرب العالمية الثانية ، وبعد الحرب رئيس جمهورية الولايات المتحدة .

قال ابنه : « أبي لم يغضب قط ، ولا يغضب ابداً . تقت أحياناً إلى رؤيته غاضباً ، ولكني لم أنل أربي ، فهو لا يغضب ، وهو لا يكره» .

ومن الأقوال التي سرت مسرى الأمثال :

« الغبي يرضخ للغضب وسورته ، أما العاقل فنابذ للغضب ، طارد للقلق ! » .

قال أحد كبار رجال السياسة رداً على سؤال عن الانتقادات وحملات التشهير التي جُوبِهَ بها :

« لا يزعجني انسان مهما غلا في الإساءة لأني أكبر من هذه الإساءة ، وفي النتيجة هو لا يسيء إلّا إلى نفسه ! » .

ومن الذين لم يغضبوا الممرضة الانكليزية خالدة الذكر أديت كافل التي أعدمها الألمان سنة ١٩١٥ بتهمة العناية بالجنود الفرنسيين والانكليز ، وتوفير المخبأ لهم ، والطعام والملابس . . في الليلة التي سبقت إعدامها قالت للقسّ بصوت هادىء رزين مشرب بالايمان والمحبة :

« تبقى الوطنية ناقصة ما لم يرافقها استبعاد الكراهية والحقد ! » .

واعدمت ، فماتت ميتة الأبطال . ويتحدث عنها اليوم تمثالها الذي أقيم في لندن بعد ان وضعت الحرب العالمية الأولى أوزارها !

ولا شك ان الذي لا يغضب هو المنشغل بأمور أعظم أهمية من الغضب .

في يوم ، جرت الجماهير الغاضبة زنجياً إلى شجرة ليعلقوه على غصن من أغصانها . . وكان الزنجي مصلحاً ومعلم جيل . وقبل ان يضعوا الحبل في عنقه انبرى رجل ذو ضمير وشجاعة يقول :

« لنسمح له بالكلام ، لنسمع ما يقوله ، فقد نعرف ان كان يضمر العداء للبيض » .

ووافق الجلّادون بعد تردد . . وافقوا لا رغبة في إنصاف الرجل ، بل امعاناً في التلهي والاستمتاع .

وتكلم الرجل . . فوصف حياته . . ووصف رسالته في الحياة . . تحدث عن المدرسة التي أسسها للصغار . . وتحدث عن هؤلاء الصغار السود المضطهدين . . وعن الأشخاص البيض الذي ساعدوه

بكل ما في وسعهم. . وتحدث أيضاً عن محبته لجميع الناس ، وعن محبته للذين يزمعون شنقه !

وذهل المستمعون. . لم يتوقعوا قط سماع كلام كله محبة من فم رجل يموت بعد دقائق. . وتغير موقفهم من حقد الى رأفه . وسرعان ما أنزلوه وحلوا وثاقه. . وأضافوا الى هذا التبرع بالمال لمساعدته على أداء رسالته السامية .

لقد أثبت وهو على وشك الموت ان الحقد لا يعرف مدخلاً الى قلبه. . وان الغضب نزوة غريبة عنه .

قال أحد الحكماء

« الانسان يحصد ما يزرع ، ويتقاضى القدر ثمن الشر الذي يغرسه هذا الانسان. . . انه مطالب بتأدية ثمن اخطائه وشروره وموبقاته. . وخير له ان يحسن دائمًا ولا يسيء أبداً. . وان يتخلى عن الغضب ولو تجشم العناء في سبيل ذلك ».

ابراهام لنكولن طبق هذه الحكمة على نفسه ، وكان يستعين بأعدائه أحياناً متى أظهروا الكفاءة والمقدرة. . ولم يعزل أي رجلٍ انتقد سياسته أو لامه على خطوة خطاها .

لنكولن لم يغير مبدأه في الحياة ، فهو كما جاهر أكثر من مرة يقوم بواجب ألقته الحياة على كاهله ، وسواه يقوم بواجبه ، وقد يكون انتقاده ، ومهاجمته ، والحطّ من شأنه بكلماته !

وقال آخر : « اني والحق يقال اشفق على من يناصبني العداء ، وأرثي لحاله ، فهو ضعيف قليل الايمان . . وأحمد الله سبحانه وتعالى

على تكوينه لي تكويناً يبعدني عن الحقد والغضب ، وما يلازمهما من قلق !».

وإن أنسَ لا أنسَ كلام أبي وهو يردد في مناسبات كثيرة :

« أحبوا اعداءكم . . باركوا لاعنيكم . . احسنوا الى مبغضيكم . . صلوا لأجل الذين يسيئون إليكم !».

لقد تكيف أبي مع هذه التعاليم الانسانية ، فتحقق له في حياته الراحة الجسدية ، والصفاء الذهني ، والطمأنينة التي لا عوض لمن يروم السلام عنها . . ولقد أوصاني أبي بالتؤدة . . أوصاني بالعصمة واجتناب الغضب ، والكراهية ، والامتناع عن الانتقام ، وابعاد فكري عن الذين يضمرون لي الشر ، مع توقيهم وأخذ الحيطة والحذر . . ولقد سلكت هذا المسلك فنجوت من مشاعر القلق التي كانت تستحوذ علي أحياناً .

لم يشكروا فاستشاط غضباً

منح موظفيه وعماله مكافآت مالية تقدر براتب سنة لكل منهم . . ومع ذلك لم يتقدم أحد منه بالشكر ، فأحزنه هذا وأغضبه . ولقد قال كونفوشيوس : « الغضب سم زعاف ، والغاضب متشرب بهذا السم الناقع ».

والرجل الكبير الذي وهب المال إلى موظفيه وأغدق عليهم ، تجرع هذا السّمّ مراراً وتكراراً . . تجرع السم وخسر عاماً من حياته ـ عاماً كاملاً ـ بسبب غضبه الذي ألهب فؤاده من جراء نكران الجميل . . وأحرِ به ان يسأل نفسه عن السبب . . . « لماذا لم

يشكروا ؟ لماذا لم يعبروا عن امتنانهم؟ ».

فعساه يكون غمطهم حقهم ، عساه يكون جار وبغى ، فلما عوض عليهم ببعض المال لم يستطع ان يمسح الألم عن قلوبهم.. وعساه يكون أضناهم بالعمل الكثير طوال سنين.. وعساهم يكونون اعتبروا المكافأة حقاً شرعياً لهم بعد الجهود العظيمة التي بذلوها . ثم ، لعلهم بلا أخلاق ! ولكن ، هل جميع موظفيه وعماله مجرّدون من الأخلاق...

انها طبيعة الانسان ، عادته ، ديدنه... قد تنقذ رجلاً من خطر.. من افلاس.. من سجن.. فهل كنت تحجم لو علمت بأنه لن يشكر ويذكر ؟

ولا جرم ان تعليق عمل الخير بكلمة الشكر تصرّف سخيف لا يجنح إليه إلا الأحمق !

ومن هذا القبيل ما حدثني به أحدهم ، قال : انقذت في أحد الأيام منذ بضع سنين أمين صندوق مصرف من محنة مقوّضة.. كان أمين الصندوق هذا مجازفاً يضارب خفية بأموال للبنك . وخسر في يوم تنكر له حظه مبالغ طائلة ، فجاءني مهرعاً وقصّ عليّ قصته وهو ينشج ويبكي .

لقد خان الذمة ، وأوقع بالمصرف ، ولكنه كان صديقاً حميًا ، أحبه وأعطف عليه ، ولهذا أعطيته المبلغ الناقص وأنقذته من الطرد والسجن .

وشكر ، وذكر بعد أيام ! وبعد أسابيع شنّ عليّ حملة مسعورة

أمام رهط من الأصدقاء ، ولكن في غيابي وسمعت بما قاله ، فتكدرت وانزعجت ، ولكني سرعان ما ضحكت . . ضحكت لأن الدنيا متى انحطت بوجود أمثال هذا الرجل الفسل لا تستحق الغضب !

أجل ، ضحكت ملء فيّ . . وكلما تذكرت القصة لا املك نفسي من الضحك .

اني دائمًا أضحك . . وفي يقيني ان الضحك نجّاني من عقارب القلق . . لأني ، وقد نيفت على الستين ، لم أقلق في حياتي ، إلاّ دقائق عابرة ، كنت أطرده وأطرد هذه الدقائق العابرة بضحكة عابرة !

بالايمان حاربت القلق

الله يعطي ويأخذ . . الله لا ينسى عبده . . بالايمان بطشت أنا وزوجتي بالقلق .

كنا نملك مزرعة شاسعة للماشية . . ولم نأل جهداً في زيادة عددها ، إلا أن الأمراض انتقلت إليها ففتكت بأعداد كبيرة ، ولكنا لم نيأس . وفي اليوم الموعود أخذت مع رجالي ما عندي منها وذهبت إلى السوق السنوية ولكننا وجدنا عشرات التجار ينتظرون مع سائمتهم . . ولما حان دوري اضطررت الى بيع ماشيتي بثمن بخس كنت أعلل النفس بالحصول على أضعافه . ورجعنا وما قرعت الباب وفتحته زوجتي حتى أدركت من نظرة اني رجعت بخفي حنين . . ولكنها تجلدت وابتسمت ، ثم قادتني الى الداخل وهي تربت يدي بلطف وتشجيع .

وما ان توسطت الردهة حتى تبادلنا نظرة تفاهم وايمان ، ورفعنا رأسينا الى أعلى وابتهلنا الى الله ان يقيل عثرتنا ويمنحنا من القوة ما نستطيع بها تجديد ما فقدناه ، وتجميع ما خسرناه . . وكان ذلك . . تحقق ذلك . . . فما طلع صبح اليوم التالي حتى بدأنا نعمل بجد ونشاط ، ولم نسمح لليأس بالتسرب الى مشاعرنا . . وانتصرنا على المحنة . . ففي بحر سنة واحدة عوضنا الخسارة وأعدنا الى حياتنا مجراها الطبيعي . .

لقد حاربنا القلق بالايمان

حاربنا اليأس بالايمان

واني في كل مناسبة ادعو الناس الى التمسك بالدين ، الى الاعتماد على الله ، الى الاهتداء بتعاليمه .

فالايمان شفاء للنفوس ، وحياة للأرواح ، والله لا ينسى عبده المؤمن .

أما زوجه النبيلة العفيفة فأضافت تقول :

« حقاً ان الايمان أمان يغرس الله بذوره في قلب المؤمن . . انه قوة ومجد . . انه سلام ومحبة ! » .

كان الله في قلبي

التقيت هنري فورد وقد طعن في السن وتجاوز التسعين ، التقيته رجلاً واعياً عاقلاً سليم التفكير . . . ورأيته شيخاً مهيباً وقوراً مبتسمًا . ولم أتمالك نفسي ، فهتفت بصوت المتعجب غير المصدق : « انت ناعم البال يا سيدي ، لا أجد فيك أثراً من قلق ! » .

فضحك وأجاب : « علام أقلق ؟ الله لم يتخلَّ عني، الله ملأ

قلبي طوال عمري . . فلم أقلق ؟ » .

الرجل العظيم بدأ حياته مؤمناً ، ومشى خطاه مؤمناً ، وها هو يشرف على المئة والايمان موضد الدعائم في قلبه ، لا يخاف الموت ، ولا يقلق لذكره . . هكذا يكون الرجال ! هكذا يكون الايمان !

هل انتحر

كان راتب زوجي المتواضع لا يكاد يقوم بأودنا . . فالعائلة كبيرة ـ أبوان وخمسة أولاد . . واضطررت كلها أعوزني المال ان أغسل ثياب الجيران أتقاضى الأجر الزهيد . ولكن المرض أنشب مخالبه في جسمي ، فأصبحت طريحة الفراش . . واتهم ابني الأكبر في المدرسة بأنه سرق أوراقاً وأقلاماً . . وكانت التهمة فرية . ولكنها ضاعفت من قلقي .

وطفقت أبكي وأنا في الفراش ، أحاول النهوض فأترنح وأكاد أسقط ، فأعود مكرهة الى الفراش . وفي ساعة يأس اتخذت القرار ، فتحاملت على نفسي وأحكمت أغلاق النافذة والباب ، ثم فتحت مجرى الغاز . . . وصاحت طفلتي : « ويحك يا اماه ! ماذا فعلت ؟ الجوّ خانق ؟ » .

فقلت لها وأنا أجهش : « لا تخافي يا طفلتي ، نامي ! » وتسرب الى الغرفة لحن رقيق ، وصوت حنون عذب يرتل داعياً إلى الايمان والمحبة . . وانتابني فزع طاغ ! ماذا فعلت ؟ وأي جريمة ارتكبت ؟ وحاولت النهوض فلم استطع ، وكررت المحاولة فوقعت على الأرض ، ولكني أخذت أزحف حتى وصلت إلى جهاز الغاز

فأقفلته ، ثم تمسكت بالانبوب وبذلت أقصى الجهد لأقف وأفتح النافذة .

ودهش زوجي لما رآني في المساء قوية نشيطة متفائلة ، فسألني عما غيرني وجددني ، فقلت :

« الايمان يا زوجي ، الايمان بأن الحياة للقوي وللصامد وللمهتدي بتعاليم السماء . . » .

وهكذا كان ، فبالايمان شققنا طريقنا ، وسرنا فيها ، بصعوبة ولكن بعزم ومثابرة . وكبر أولادنا وخاضوا لجة الأعمال . ولم ينسوا ما تكبدناها من مصاعب ، فساعدونا بالمال كل شهر ، حتى غدونا نعيش في بحبوحة ، وخفض .

اني لولا القلق الذي طغى عليّ فجأة بصورة هائلة لما سوّلت لي نفسي ان أنتحر . . وما أكثر الذين أقدموا على الانتحار وماتوا ، وأنا كنت سأموت مع طفلتي لولا المعجزة ـ المعجزة الصغيرة ـ اللحن اللطيف والصوت الرقيق !

لقد قال المهاتما غندي في احدى المناسبات : « لولا الايمان ، لولا الصبر الذي يعلمه الايمان لما حييت إلاّ معتوهاً مخبولاً ! » .

الايمان طيف من السماء يقف إلى جانب المؤمن ويدعمه ويقويه ، واني لعلى يقين بأن المئات الذين قضوا نحبهم من المرض ، أو من الوهم ، أو من القلق ، كانوا سيعيشون لو عمرت قلوبهم بالايمان ، ولكنهم لم يؤمنوا ، ولما استفردبهم الردى كانوا أعجز من أن يقاوموا .

فالايمان والحق يقال حياة جديدة . . نعم في صباح كل نهار يخلق الايمان منك حياة جديدة .

السعادة بالايمان

يحيا الانسان سعيداً متى آمن بصدق واخلاص ، فلا يخاف ولا يقلق ، بل يفوض أمره إلى الله البصير بالعباد ، ولا يخشى الردى لأنه يعلم علم اليقين بأن الدنيا الآخرة خير ألف مرة من دنيانا الفانية ، والأمواج الجبارة التي تحطم الجبال وتفكك القلاع لا تقوى على تفتيت قلب جبل بالايمان . . وهذا الايمان يقف سدّاً منيعاً في وجه القلق، لأن الايمان ارتباط مع الله ، ولأن القلق علاقة مع الشيطان .

أي صديقي القارىء ، في العسر واليسر ، في الشدة والفرج آمن ، ففي الايمان تفاؤ ل دائم واستبشار دائم ، وأمل دائم . . ومتى وجد هذا الثالوث تضاءل القلق ليذوب في وهلة .

احتفظ بدفتر يوميات

في تجاهلك لنقد الناقدين تسلم من القلق ولا يسلمون . . لأن هذا التجاهل يجعلهم يتوترون ويقلقون . فما دمت واثقاً بنفسك واستقامتك فالنقد لا يجرحك ، وكيد الناقدين في هكذا حال يعود الى نحورهم .

واحتفظ بدفتر يوميات ، لتسجل فيه الحوادث وفي كل أسبوع تحاسب نفسك في خلوة مع نفسك ، حاسبها على أخطائها وزلاتها ، ثم تأمل في العبر التي اتخذتها والتي لم تتخذها . وستلحظ بعد عدة

أسابيع ان أخطاءك أخذت تقل ، ومع هذا الانخفاض ينخفض ما كنت تشعر به من اضطراب وقلق .

ومن الأخطاء التي كانت تقلقني : هدر الوقت. . وإلهاء النفس بالتافه من الأمور . . والانغماس مع الآخرين في جدل عقيم لا طائل تحته ولا يورث إلّا سوء التفاهم .

أما الخطأ الجسيم الذي حاربته بكل ما أوتيت من قوة فهو الغضب المنبعث من النقد. . فلماذا أغضب من النقد ؟ لماذا لا أراجع نفسي وأحاسبها ، وأقوم بالتصحيح الواجب إن كان للنقد مبرر ومسبب ؟ لماذا أغضب فأهبّ كالمجنون أقذع وأشتم وأوجه السهام السامة إلى قلوبهم رغبة في الانتقام منهم ؟

ولقد سألت نفسي عن السبب ، ثم آليت أن ارتدع ، فأكون حليماً مسالماً لا أغضب ولا أقلق .





من التعب ينبع القلق

من التعب المفرط ، لأن التعب المعتدل لا يسلم منه رجل يكافح في سبيل الحياة . والتعب المفرط يضعف العقل فضلاً عن الجسم . . انه يضعف المقاومة ، ويضعف جهاز الحصانة الباطن ، ويعرض الجسم لأمراض شتى . وفي الوسع تبديد التعب : ١ ـ بالاعتدال . ٢ ـ بالراحة دقائق بعد العمل والعمل ، لتجديد القوة بالاسترخاء ٣ ـ بمراجعة ما انجزت بهدوء .

قلت الاسترخاء . . وهذا أهم عمل تمارسه ان شئت ان تتجنب توتر الاعصاب والهياج ، والقلق .

ويقول قائل: « التعب ! سخف ! الا يعمل القلب ليل نهار دون راحة أو استرخاء ؟ » .

وأقول ان هذا عين الخطأ ، فالقلب يستريح بين الخفقة والخفقة ، يستريح خمس عشرة ساعة في كل يوم .

كل انسان يجد الفرصة ليستريح وليسترخي . ويجب ان يفعل ذلك . . اما الذي يقول بأن عمله لا يمنحه هذه الفرصة ، فإنسان

مغالٍ لا يريد أن يقول الحقيقة . والشواهد كثيرة . . رجال التاريخ الذين تعلق بهم مستقبل الدنيا والبشرية استراحوا واسترخوا وهم في أحلك أيامهم وأخطرها ، كتشرتشل مثلاً الذي قاد العالم بأسره ضد الطغيان، كان يأخذ له قسطاً من الراحة مهما ألحت عليه الواجبات .

وأغنى رجال العالم الذين امتدت امبرطوريتهم المالية وتفرعت كانوا يستريحون. . فروكفلر اغنى أهل زمانه كان يحرص على قضاء القيلولة في ظهيرة كل يوم .

والجهد المبذول ذهنياً لا يتعب . وهذا اثبته العلم والطب والتحليل . فدم المفكر لا يحوي آثار التعب. . بينما تعب الموظف سببه القلق ، والسأم ، وهبوط المعنوية . فالتعب يشعر به الموظف بتمخض عاطفي منشؤه نفاد الصبر وضيق الصدر .

فالراحة ضرورية إذن والاسترخاء ضروري . بيد ان الاسترخاء علم وفن يجهلهما الكثيرون . فالاسترخاء يجب ان يكون شاملاً للعضلات ـ عضلات العينين ، عضلات الظهر والصدر ، عضلات الذراعين والرجلين . ولا شك ان الاسترخاء هو بمثابة إطلاق لاعضاء الجسم ومنحها فرصة تستريح فيها من الأداء المتواصل .

الراحة ضرورية والاسترخاء ضروري من حيث مقاومتهما لزبانية القلق وعملائه . فالقلق متى غرس انيابه عطل الانسان وشل مقدرته ، وقيد حركته ، وهل كان العلماء ينجزون ما أنجزوه لو استحوذ على حياتهم القلق ؟

كلمة للسيدة المتزوجة :

أو بعض النصائح اسوقها إليك ، لأن دورك كبير متى تزوجت

وغدوت أماً ، وهمك كبير، وهذه النصائح تنير لك بعضاً من طريقك الصعب :

● اعلمي يا سيدة ان القلق ينجم في معظم الاحيان عن التعب ، لذلك اريحي نفسك بين الفترة والأخرى . وإذا شعرت بالتعب فكفّي وتوقفي .

● إقرئي الشعر ، أو النثر الجميل ، إذا شعرت باضطراب أو تعب. . وإلا فإن القلق ينجم عن الخلل الذي يحدثه الاضطراب والتعب .

● لا تتكدري من تصرف أي انسان ، فالكمال غير موجود ، جميعنا ينقصنا الكمال. . وان شعرت ان زوجك يتصرف بطريقة غير سوية ، فلا تثقلي عليه بكلمات التعنيف أو اللوم. . دائمًا عامليه بلطف ومحبة وسيمحضك هو الحب والاخلاص متى لمس فيك هذه الروح الطيبة .

● كوني دمثة مع الجميع دون استثناء ، وحتى المسيئة اليك تغاضي عنها ، فالتغاضي يخفف عنك انت ايضاً العبء .

● حاربي الفوضى في بيتك وخارج بيتك. . نظمي حياتك تنظيمًا جيداً . لأنك بالتنظيم تقلصين من حجم العمل الذي تظنيه ضخمًا ، ولأنك لن تتخبطي على غير هدى متى نظمت نفسك ونظمت خُطى حياتك .

● ارتاحي واسترخي ، فهما كفيلان برد القلق عنك ، واقصائه عن احساسك وشعورك .

الاعياء والضجر :

القلق له علاج . . وله دواء . . ولكي تقاومه وتلاشيه ، يجدر بك ان تنظم حياتك تنظيمًا تشعر بعده انك حقاً رجل قادر على تحقيق الاهداف . . وبذلك لا تستبد بك الحيرة أمام مكتب تعيث فيه الفوضى وتعشش قلة الترتيب والتنظيم . فالنظرة الخاطفة تلقيها إلى مكتب تغطيه الاوراق والملفات تملأ قلبك بالأسى والهم . . وكل شعور نفساني بالكرب يؤدي في نهاية الأمر إلى القلق . . والقلق مرض ، ولا تنجو من هذا المرض ، إلا بالتنظيم الحسن .

● لا تدع الاوراق والملفات تتراكم فوق بعضها البعض ، عالج الأعمال فور ورودها ، لا تؤجل وترجىء ، فالتأجيل والارجاء يربكان العمل ويجعلان طاولتك ملقى « قمامة » .

● إبدأ العمل بالأهم ، ثم بالمهم ، ثم بما يقل اهمية . كل يوم أنجز عمل ذلك اليوم .

● التنسيق جوهر العمل . تبرمج وتحدد وتسلسل . . هذا هو التنسيق ، وبعد ذلك يهون كل شيء .

● لا يكفي ان تنظم وتنسق ، فالثالوث لا يكتمل إلا بالنشاط .

● لا تتردد في اتخاذ القرار ، فقد تجابه بوضعية لا تسمح بالتمهل والاستمهال .

أما الضجر فهو الآخر من المقربين للمرض الأخطر ـ للقلق ـ فلا تضجر .

رجل يقفل راجعاً إلى منزله متحاملاً على نفسه ، متوهماً ان الدنيا بأثقالها انهارت على أم رأسه ! ويأكل - إذا أكل - متبرماً ضائقاً بكل لون مهما لذّ وطاب . . ويتكلم من خارج شفتيه . . هذا رجل يمثل الخطر على حياته ومستقبله ، وعلى اسرته برمتها . . والدور الآن هو دور الزوجة ، فإن كانت عاقلة ذكية ، فإنها تفطن إلى ما شاب زوجها ، فتخفف عنه ، وتلح عليه بمصاحبتها إلى مكان ما - إلى زيارة ، أو إلى ناد ، أو إلى دار للسينما . فالتغيير جوهري في حالة كهذه ، التغيير ينعش الرجل وينسيه وصَبَه ونَصَبه .

هل الأرق قلق :

قد يكون ، وربما لا يكون . . قال مؤرّق :

« لازمني الأرق طويلاً ، فداويته بالتي هي أحسن ، لازمته انا وألححت عليه ، حتى ملّني وفرّ مني !

« عانيت من الربو ، فأرقني ضيق النفس ، فلم اشعر بالكرب . . لم ارغم نفسي على النوم بحبوب النوم . . بل شرعت أكثر من القراءة . . والدرس . . والتحصيل . . وما هي إلا سنتان حتى حزت شهادة الكفاءة العليا . ومارست الأعمال الكبيرة وربحت المال الوفير . . وواصلت ملازمتي للأرق دون ان اسمح للقلق بالتغلغل في سويدائي . وملّني الأرق أخيراً فهجرني غير آسف ، وفارقته انا غير آسف . وانخذل القلق . وهأنذا الآن شيخ في السبعين ، قوي ، متين ، نشيط ، اتحدى القلق كل يوم . . وقد ايقنت من تجربتي هذه ان الأرق لا يقتل ، بل القاتل هو القلق . . فحذار . حذار من هذا الخصم الذي يأتي خلسة ولا يفارق إلا

عنوة.. حذار من القلق الرهيب، فهو سالب السعادة وجالب التعاسة، ومقوض البنيان.

لأن القلق متى استضفته وأكرمته، اضفت إليه بعد فترة من الزمان امراضاً نفسانية أخرى تضاهيه شراسة إن لم تبذه.

فاحذر القلق اذن. وفوض امرك إلى الطمأنينة.. ابلغ اربك منها بكل وسيلة وبكل حيلة.

فالطمأنينة نور القلب وسكينة الروح.

الطمأنينة حلوة كالشهد.

والقلق مرّ كالعلقم.





باب الطمأنينة



شتان بين القلق والطمأنينة !
كما بين الأرض والسماء هو الفرق !
أو كما بين الجحيم والنعيم !
الطمأنينة كالسكينة.. انها نور القلب .
﴿ إنها سكينة من ربكم ﴾ ـ سورة البقرة .

والويل للانسان متى دوّى صراخه من قلة الطمأنينة... من قلة السكينة.. من البلبلة.. من القلق !

واعلم ايها القارىء ان العظمة سمو في الروح ، واحتقار للمادة ، وانها مقتبسة من سكون النفس وطمأنينتها.. فعظمة الانسان ليست من الخيلاء ، ولا من الحمق ، ولا من الخرق.. عظمة الانسان فلسفة قانع ، فلسفة متفوق ، فلسفة انسان خلاق ، فلسفة مخلوق مطمئن يبتسم في وجه المصاعب ، ويطوي كشحه على القلق .

العظيم المطمئن ان فشل استبشر.. وان نجح شكر.. ولا

يتخذ طريقاً من الانحراف المنكر. لأنه عظيم في نفسه وروحه وطمأنينته .

ارتفاع الانسان :

خليق بالانسان ان يسمو بشعوره وعاطفته . . ان يرتفع بعقله ووجدانه . خليق به ان تنبع اعماله من عقله ، وليس من قلبه ، على ان يكون الاتصال مكيناً بين عقله وقلبه . . في الانسان طاقات عظيمة ، يستغلها أفضل استغلال متى كانت الطمأنينة هاديته إلى الخطى الرشيدة التي لا يتمثل القلق في طريقها . الطاقات هذه توفر له النشاط والاقدام والهمة . . وتزوده بالعزم والمثابرة ، ومتى كان الاطمئنان وسيلته في التعامل حقق كل ما يصبو إليه ويتوق .

ولا تعتبر الطمأنينة على طرفي نقيض مع الطموح ، فهما خدنان ـ فالطمأنينة ليست تخاذلاً وانزواءً ، والطموح ليس شرهاً ونزوة مشتعلة . بل اني ارى في الطمأنينة غسولاً للروح من الأوضار والأقذار. وأحياناً نرى سعيداً يشقى بسعادته ، وهذا بطر واستخفاف بالنعمة .

والطموح له حدود ـ يجب ان يكون له حدود . . ومن اخترق حدوده من الطامحين استحوذ عليه القلق ، وفارقه الشعور بالسلام . . وابتعد عن موقع الطمأنينة في نفسه .

وماذا نقول عن الطاقة اكثر مما قلنا ؟ انها قوى لا تحصى . . بيد أن بذل الجهد الكبير في جمع المال استنزاف وضيع للطاقة ، والشح والبخل ، ضعة لا تضاهيها ضعة .

وكفى في ذلك قول الله عز وجلّ :

﴿ الذين يكنزون الذهب والفضة ولا ينفقونها في سبيل الله فبشّرهم بعذاب أليم ، يوم يحمى عليها في نار جهنم فتكوى بها جباههم وجنوبهم وظهورهم . . وهذا ما كنزتم لأنفسكم فذوقوا ما كنتم تكنزون ﴾ .

الطاقة تنبت من النفس :

تنبت من النفس القوية وتعزز مكانتك وقدرك ، بين الناس . الطاقة شعاع شخصي فردي يشعل الحيوية ، ويمكن الانسان من اجتياز العقبات بثقة وايمان ، وتكون الطمأنينة رائدته في تحركاته ومجهوداته . والانسان المتحرك بطمأنينة ينفذ بأصول ، وينجز بكفاءة، ولا يتردد أو يقلق .

والطمأنينة تكسو صاحبها بلون نبيل ، وتضفي عليه سحراً وتجعل الانسجام سجيته الأولى ، وتمنعه من الزلل والتهور ، وتسمو به فلا يسيء إلى الناس وإن اساءوا إليه .

والمطمئن لا ينجرف بالطاقة ، المطمئن يتحكم بها ، ولا يستعملها استعمالاً سيئاً ، أما القلق فتحرضه الطاقة وتتحكم به ، فيفقد اتزانه وصفاء مكره ، فيرتبك ، ويتعثر ويتخبط ، ويكون الطمع آفته الكبرى ، وهمه الأول ملء جيوبه بالذهب ، وهمه الثاني السيطرة بأي سبيل والتعنت .

الطاقة عظيمة إن وُجهت ، ورهيبة إن وَجهت . . والمطمئن كما ثبت في كل ميدان من ميادين الحياة العملية والاجتماعية بوجه

الطاقة ، لأنها في عرفه : الهدوء ، والفكر المتزن ، والمقدرة ، وبعد النظر ، والنضال المشروع ، وترويض النفس ، وتثقيفها .

والطمأنينة طاقة كبرى بحدّ ذاتها لا تمنع صاحبها من تحقيق الآراب . . . فينجح المطمئن نجاحاً مطرداً ، ولكنه لا يتوسل بهذا النجاح إلى التخلي عن طمأنينته بدافع من الأثرة ، أو بحافز من جنون العظمة . . . فمن أخطر الامور التي تحدق بالانسان تشوقه إلى هذه الهالة التي يطلقون عليها اسم العظمة ! إنجح ولكن بهدوء . . حقق الاوطار ولكن بهدوء . . فما هو هذا الهدوء ؟

الهدوء طمأنينة متماسكة :

انها الطمأنينة التي تبقيك عاقلاً متوازناً متزناً مهما كانت الظروف والاوضاع . .

الهدوء المطمئن ، الهدوء الذي يفتح امام ناظريك ابواباً مغلقة من ابواب الحياة ومعانيها . . وينبه في قرارتك العزيمة والاقدام ، لأن الطمأنينة لم تغادرك .

وان لم تكن ايها الصديق العزيز مالكاً لجميع هذا ، فحاول ان تحصل عليها ، لأنك بالحصول عليها تسعد وتهنأ . . ومن ثم تشيد في نفسك محراباً للمطأنينة ، يسوده الهدوء ويمنع القلق من الدنو والاقتراب .

وللإنسان الهادي المطمئن صفات تفيض بالخير والسعادة والسلام . وهذه الصفات ، أو من جملة هذه الصفات :

● الايجابية ، والمرونة ، والاتزان .

- الاتجاه غير المنحرف، والفكر المتسق الرزين ، واستبعاد التهور .
- النظام والانتظام والتنظيم - اي النهج الصحيح في الحياة اليومية والعمل اليومي ، وفي الطعام والشراب والتعامل والمعاملة .
- الحِلْم والأناة والسكون مع القدرة والعقل لمقابلة الجهل والسَّفَه .
- تجنب الغضب والحقد .
- التكلم بجلاء وتوجيه الفكر .
- الصمود أمام الخطوب .

أما الانسان الذي يجرفه الاضطراب ، فيجد نفسه في تجاذب مستمر بين الحق والباطل. . . وبين الهدى والضلال. . .

- حال توتر وتوعك وتفكك .
- يقوده الفكر فلا يركز .
- تغيب الأمور عن باله ، ينسى ويغفل ويهدر القوة .
- يفقد الراحة والعافية .
- يناقض ويعاكس ويغضب .
- يحتار في امره ويرتبك .
- يقلق قلقاً عظيًما . وتزداد سلبيته .

إن المطمئن يعمل دون استخفاء ، ويجاهد دون خجل ، لأنه متجه بغريزته نحو الخير . وهو ، إن كانت طمأنينته حقيقية غير مصطنعة يكتفي متى بلغ غايته وحقق أربه . أما الآخر - الانسان النزق القلق ، فإنه ينطلق بعنف وراء طمعه ، فيفقد المنطق ، ويقع ويزلّ. . فمعياره مختلّ ، وغرائزه نازية ، وإرادته مفقودة .

وفضيلة المطمئن تكمن في إرادته وتصميمه وتخطيطه وحسن تنظيمه.

نشدان الاستحسان :

هل تستقيم لك حال إن كان همك الأول إثارة مشاعر الاستحسان ؟ هل تطمئن نفسك ان وضعت مسألة إثارة الإعجاب نصب عينيك ؟ ويرى الناس ما تتوخاه ، وتنال العكس ، تنال الاستهجان .

ومن كان هذا مطلبه ، يضعف شأنه ، وتقلّ هيبته ، ويتتابع إخفاقه ، ولا تعرف الطمأنينة سبيلاً إلى قلبه ، ويحقد ويضمر الشر ، لأنه لم يحقق ما اشتهاه من شهرة ، حتى لو كانت مزيفة .

فاعمل للخير اذن ، واعمل للحب ، واعمل للعدل . ولا تحاول لفت الانتباه الى نفسك.. دعهم يروا وحدهم ، دعهم يحكموا ، أما اطراء الذات فعمل قبيح ينطوي على الأنانية والغطرسة ، ويقود إلى التبجح.. فلا تفعل هذا.. ابتعد عن الأثرة.. تجنب المداهنة والتملق ، ووجه أفكارك بإرادة متجردة من الأنانية والباطل ، زاخرة بالخير والحق .. هذه هي الطمأنينة .. والقول بأن الانسان عبد جبلته الأولى غير صحيح ، فهو قائد نفسه، وموجه فكره ومسلكه.. وهو بإرادته يخلق الطمأنينة في وجدانه، ويبلغ درجة رفيعة من الأخلاق، فتقوى طاقته، وتشتد عزيمته، ولا يحتاج إلى الاستجداء ـ استجداء الاعجاب والاستحسان ، وعبارات المديح والثناء !

كن رقيب نفسك :

راقب نفسك بحزم . . عامل الدنيا باللين والنزاهة . لا تكن ذلك العنيد الاحمق المتعنّت الذي يسترسل في عناده حتى يظهر نقصه الخلقي لكل ذي بصر وبصيرة . بيد ان الغباوة المتمادية ليست أسوأ من الانصياع المتمادي . فالقناعة المغالية صنو التكالب المغالي . . والغلو في الاتجاهين وخيم العاقبة . والانسان المحب للسلام والكمال ، لا يكون عدوانياً ، ولا يكون ذليلاً . . بذلك يحتفظ بشخصيته ، وقيمه .

فراقب نفسك إذن ، وحُلْ بينها وبين الزلل . . أحطها بالحصانة من القلق والاضطراب . . امنحها سعادة الطمأنينة . . . ومهما جرى ابق رابط الجأش ، متمالكاً لأعصابك . لا تخضع للهم والقلق ، وإلا فإن كل أمل يعتمل في صدرك تتخاطفه الشكوك ، ولا نجاة لك من البلبلة إلا بإقصاء الهواجس ، والسير قُدماً في طريق الأمل ، وهو ولا غرو طريق الطمأنينة .

فما أجمل التركيز على المبادىء المثالية الموجهة إلى الخير ، فهذا يضمن لك الفلاح في تجاوز المصاعب مهما اشتدت . وقتل الانفعالات والشهوات الرعناء غاية إن حققتها ، تحقق معها في الوقت نفسه غايات انسانية اسمى ، لا تعرف الميول المنحرفة ، ولا الافكار المعوجّة السلبية . . وتبني وتبني ، دون ان تهدم ، أو تهدر ، لأن التبديد والهدر كالاحتراق على نار الهمجية .

إن الطمأنينة موجودة فينا ، ولكننا لا نشعر بها إلا متى سلكنا في تصرفاتنا المسلك اللائق . . عند ذلك نشعر بالهدوء والثقة . . ونعلم

اننا سعداء مطمئنون .

وخليق بنا متى استحوذ علينا القلق أن نركن إلى الهدوء والسكينة ، ان نتيح لأعصابنا فرصة تسترخي فيها ، فنخفض عن انفسنا ، ونصحح الأخطاء ان كنا قد أخطأنا . . والسكينة حديث الروح . . السكينة وحي وإلهام . وعتبة ننتقل عنها إلى الفهم والتفهم .

ويجب ألا يكون السكون حقداً وموجدة ، يجب ان يكون مهداً للحب ، والهناء والطمأنينة .

الجهل والمعرفة :

لا نعني الأمية وقلة العلم . . لا نعني جهل القراءة والكتابة ، بل جهل النفس والروح والوجدان . وتكون الطامة كبرى ان لم يعرف الجاهل انه جاهل ، فهو يفسد حاله بجهله ، ولا يحمل مصباح الحقيقة ليرى على ضوئه ما يجب ان يرى في مسالك الحياة وطرقها .

ولا مرية ان الجاهل يغريه كل شيء مهما تفه ، وتجذبه المادة فيدوس كرامته لأقل مأرب يبغي تحقيقه . ومصيره رهن بالأهواء والنزوات . . والعجب العجاب انه المدعي الأكبر ! فهو الطبيب . . . وهو المحامي . . وهو الكاتب . . وهو الشاعر . . وهو المهندس . . ولكنه في الحقيقة لا شيء .

والمعرفة ، ونعني المعرفة الأدبية ، فهي تملك الارادة والعزم ، والمثابرة . . المعرفة سكون النفس وهدوءها وطمأنينتها .

هذه المعرفة الرشيدة تتنكر للجاهل وتتنكره ، لهذا نجده دائماً

متشائماً مضطرباً ، يقلق باستمرار ، ولا يقدر قيمة الطمأنينة .

ولكن للمعرفة وجهين ـ وجه يفيض باشراقة وتألقه ، ووجه مربدّ يقطر هماً . . ولو نحن عرفنا ما يكفي من الأمور الصحاح ، لو عرفنا جواب كل مشكلة ، لعشنا دائماً حياة بُلَهْنية وطمأنينة . . ولكنهم قالوا : « من يزدد معرفة يزدد حزناً . . » وقالوا ايضاً : « المعرفة جاسوسة الحزن . . » .

تناقض عجيب ، فما سرّه ؟ أهو اختلاف أساسي بين المعرفة والحكمة ؟

على الأرجح ، لأن المعرفة تكون عقيمة أحياناً . وأحياناً تكون مبيدة للجهل والخرافة ، والمعتقدات السخيفة . . ولا تكون المعرفة منعزلة ، بل تكون المميزة بين الصالح والطالح ، أي المعرفة العملية التي لا تبقى إلى الأبد نظرية .

ويترنم الجاهل بنغمات جهله ، فلا يرى ، ولا يتأمل ، لا يحاسب نفسه . . ويعرض عن طريق العقل . . وكأنه يتجاهل مع جهله ، ويحكم على نفسه بالمصير الأسود ، وبالقلق المتواصل .





كن كالفيلسوف القانع

الفيلسوف القانع عاش حياته في سلام وطمأنينة لأنه كان حكيمًا ، يزن الأمور بميزان الحكمة ، ولا يفتح للقلق باباً إلى قلبه . هذا الفيلسوف شغف بالحكمة ، وأولع بالحكماء.. والحكيم في نظره هو الانسان القانع بما اسبغته عليه الحياة ، الراضي بحكم القدر ، المحب لكل انسان ، بل لكل حيوان !

ان الحكمة نعمة للانسان ، لأنها تمنع الطيش والتهور والتدهور.. وطالب الطمأنينة هو في الحقيقة طالب الحكمة.. وهل في دنيا الألباب والعقول ما هو أسمى من الحكمة ، وأعلى قدراً ؟

غير ان الأكثرية من الناس لا تعلم أين الحكمة ، الأكثرية تجهل طريقها ولا تشعر بالميل إليها ، ولذا فإنها لا تبحث عنها .

ولكن الفيلسوف القانع ذاق حلاوتها ، فأمضى حياته مطمئناً إلى أيامه ، واثقاً بمبادئه ومُثُله ، راضياً لا يعرف الهم سبيلاً إلى قلبه .

كان يعيش وحيداً ، ومع ذلك لم يكن وحيداً ، فحكمته لازمته

مكتبة شغف

كظله ، وفلسفته لم تتخل عنه قط ، وكان يسجل أفكاره ، ويكتب مذكراته .

مضى عام وأتى عام . . فتحت عيني ، وأجلتهما فيما يكتنفني ويحيط بي ، وكأني أبحث عن شيء تلاشى ، عن سنة كانت . . عن سنة طواها الدهر مع السنين الغابرة . كما يطوينا نحن ، فيلحقنا بمن سبقنا ، ونظرت من النافذة فرأيت السماء مكفهرة عابسة ، قد تلبدت غيومها وهطلت أمطارها ،وما هي إلاّ فينة حتى استحوذ علي شعور مُقبض مُكرب . . وكأن السماء المكفهرة أرسلت الى قلبي سيلاً من الهموم والغموم ! وفزعت . . ماذا دهاني ، وأنا المتفائل المستبشر دائمًا ؟! ما هذا القنوط المفاجىء ؟ أليس هو القلق ؟ وهل المطر التهتان يقلق !

وسرت القشعريرة في ظهري فنهضت من الفراش وجعلت أذرع الغرفة ذهاباً إياباً . وكان البرد شديداً ، فحاولت اشعال الموقد ، ولكن عود الثقاب لم يشتعل لما لحق به من رطوبة ، فعاودني شعور اليأس ، وتبرمت نفسي بالحياة ، بل تبرمت بوجودي كله .

وخفت أعظم خوف ، انا الحليم ، فكيف أسمح لنفسي بهذا اليأس . . بهذا الخوف . . بهذا القلق . . ووقفت في وسط الحجرة ، ونظرت الى سقفها ، وابتسمت . . لن أحزن ، لن أيأس ، لن أقلق . . سأكون مطمئناً . . هذه ارادتي ، هذا قراري . . فليكفهر الطقس وينهمر المطر ، أما أنا فستصفو سمائي الآن ، من فورها ، ستصفو ، ويعود الى قلبي سكينة وطمأنينته . وأخذت ألوم نفسي على استخذائها في ساعة غفلة ، وأقرعها على استسلامها للقنوط

والقلق . . . فمن لا يقلق إن قلقت أنا الواعي الى القناعة والمحبة والسلام والطمأنينة ؟

وطرق الباب فجأة طرقاً خفيفاً ، فسارعت إليه أفتحه ، فألفيت بوليت الصغيرة واقفة ترتعش من البرد . فلما رأتني حيّتني بلطف ومدت إلّي يداً ترتعد بالورد . فتناولت الورد منها شاكراً ، وأمسكت بها من يدها وأدخلتها الى الحجرة ، وقدمت لها كرسيا ، واقتعدت انا كرسياً أخرى . ولما جلسنا تأملت في وجهها اللطيف البريء ، في جسدها الهزيل ، واسمالها البالية ، وحذائها المتقطع . . فذابت نفسي شفقة .

كانت الفتاة تعيش مع امها وأخيها في الحجرة المشرفة على حجرتي ، ويعانون من الفقر عذاباً . . ولمت نفسي في تلك الهنيهة فكيف انسيت أمر هذه العائلة المعذبة ؟ كيف غاب عن بالي شقاؤ ها ـ انا الذي لا ينسى متألماً أو محزوناً ؟

مجيء بوليت نبه فكري ، فهببت من أضغاث اليقظة الشاردة ، وأقبلت عليها أسألها عن امها وأخيها ، وأسألها عن نفسها . ومن أجوبتها أيقنت انهم كثيراً ما يبيتون على الطوى ، فينامون من غير ان يأكلوا ، ويتألمون من البرد . . ويقضون العيد في حرمان قاسٍ لا يرحم .

وقطر الأسى من قلبي ، وأنا أصغي اليها . . ولكني عزمت على أمر أعاد الي شعور الثقة . . وما عتّمت ان قلت لها بأني سأزور حجرتهم في المساء لأهنىء امها وأخاها بالعيد السعيد ، ولأهنئها هي بنوع خاص .

ومضت الفتاة في سبيلها وقد لمحت على تقاطيع وجهها الصفراء لوناً وردياً تصطبغ به هذه التقاطيع ـ إنه الأمل الصغير يداعب مهجتها الصغيرة ، وقد احيا هذا الأمل وعدي بزيارتهم ليلاً .

وعجلت بالنزول بعد ساعة فاشتريت الطعام والشراب والهدايا، ولم أنس الموقد، فقد اشتريت أيضاً مدفأة صغيرة تشيع الدفء في حجرتهم المقرورة. وفي الساعة الثامنة حملت هداياي وتوجهت الى بيت الأسرة ، فطرقت الباب ففتح بسرعة عظيمة ، ورأيت الثلاثة واقفين وفي وجوههم لهفة وتشوق .

وما ان اخذتني أبصارهم بمقلات عيونهم ، ورأوا ما يثقل يدي من احمال، حتى انبسطت أساريرهم،وتهللت تقاطيعهم ،وتألقت عيونهم. . . وبصوت واحداً هتفوا : « أهلاً بالجار العزيز ! » وسارعوا إليّ يخففون من حملي،ويصافحونني ويعانقونني ، ويتمنون لي السعادة في العيد ، وطول العمر وقد اغرورقت عيناي بالدموع ، وأنا أرى عودة الروح ! للمساكين ، هزتهم الفرحة ، فنسوا تعاستهم في لمحة !

قلت أخذوا ما كنت احمل ،. فوضعوا الموقد في ركن من الغرفة . . وعلى المائدة الصغيرة ركزوا شمعداناً كبيراً ، ووضعوا الصحون والأوعية . واستخفني الفرح فأشعلت الموقد ، وطفقت أغذيه بالوقود حتى تلظت ناره وأشاعت جواً لذيذاً من الدفء في الحجرة ، وسرى هذا الدفء في أجسامنا ، فتوردت وجوهنا . . ولما تبادلنا النظرات ضحكنا ضحكة واحدة ، ضحكة الفرح والسعادة . . فما أجملها من ساعة ! ما أروع الذي فعلت أنا ! ما

أروع الطمأنينة التي حملتها الى بيت البؤس ! رحماك ربي ، لست بالممتن ولا محمّل الجميل ، بل السعادة العارمة جعلتني انطق بهذه الكلمات .

السعادة . . السعادة . . الطمأنينة . . الطمأنينة . . سقياً للعائلة البريئة ـ الأم رغم وهنها طفقت تغني مع الولدين ، وأنا رغم كهولتي ورزانتي شاركتهم بالغناء . . وأكلنا وشربنا وتبادلنا الأحاديث .

نسيت العائلة كروبها . . نسيت محنتها القاسية . . نسيت كل خوف وقلق . . فيا لفقير الحال ما أسرعه الى الرضى ، ما أسرعه الى القناعة ، ما أسرعه الى النسيان . . ويا للثري المثقل بالذهب ما أشقاه . . فهو قد برم بالهناء لدوامه ، وسئم السعادة لوفرتها . . وكأنه لم يكن سعيداً ولا هانئاً . .

هؤلاء المساكين اعتبروا القليل الذي حملته نعمة كبرى هبطت عليهم من السماء . أما الثري المتقلب بين الدمقس والحرير ، راكب أفخر العربات ذات الجياد المطهمة ، لابس أروع الثياب فهو متى عجمت عوده وسبرت غوره تجده زاهداً بكل شيء ، وفي الوقت نفسه تجده طامعاً بكل شيء . . ولكنه في الواقع يعيش كشبح فقد الروح ، وكآلة تتحرك بلا شعور ، وكأنسان حيّ ميت .

قضينا ساعات في فرح وسرور . ولما حان وقت الفراق نهضت واقفاً واستأذنت ، ولكن بوليت هبّت من مكانها كالمذعورة ـ كالخائفة من زوال الحلم ـ وقالت متوسلة : « يا سيدي ، ارجوك . . ابق . . قصّ علينا حكاية من حكاياتك الرائعة التي قصصت علينا عدداً منها .

وترددت ، ولكن نظرة واحدة إلى عيني الطفلة المتوسلتين جعلتني اضحك واستجيب واجلس. . لم افعل هذا كارهاً ، بل بكل فرح وغبطة .

ونظرت إلى الفتاة باسمًا وقلت: « أي قصة تريدين ، أو أي حكاية ؟ عن صغار أو عن كبار ؟ »

فأجابت ووجهها ينضح بماء البشر كأنها الملاك : « اسمعنا حكاية الصغار والكبار يا سيدي ! ».

وسارع اخوها يقول: « قص علينا قصة الانسان ؟ ».

وشعرت بشيء من العجب مقروناً بالذهول: « صغيران بائسان ، لهما فلسفة خاصة. . الفتاة تطلب حكاية الصغار والكبار ، لعلمها بأن الرواية واحدة ولو اختلفت الاعمار ، والفتى يطلب قصة الانسان ، لعلمه بأن قصة الانسان واحدة مهما تغير النوع واللون .

وفكرت هنيهة ، التفت بعدها إلى الفتى وأنا أقول: « سأسمعكم حكاية الانسان ، قصة القلق والطمأنينة ، فاصغوا بآذانكم وقلوبكم ».

حجر الفلاسفة :

شعرت اني حزت الدنيا لما ادخلته في قلوب الثلاثة من مسرة وحبور، أجل حزت الدنيا، وأنا أرى علامات الطمأنينة ترتسم على وجوههم وأساريرهم. . فالأم احتضنت ولديها الحبيبين ، والولدان نظرا إلي بعينين اختفت منهما ومضات الألم والحزن. . كانت ليلة قلما يحظى الانسان بمثلها. . ليلة سلام ووئام ومحبة. . . ليلة ثقة

وطمأنينة . . وباشرت الحديث :

ما سأرويه على مسامعكم حادثة وقعت فعلاً قبل سنين في مدينة قديمة لم يبق منها اليوم إلا أطلالها . كان الناس فيها طبقات كما هم دائماً وفي كل زمان ومكان . وكان الكره متبادلاً بين الطبقات ، وخصوصاً بعد انتشار الجوع واتساع رقعة الفقر . مما اسفر عن انحطاط في الأخلاق ، وزوال الإباء والشهامة ، حتى ان الأب والأم باعا بناتهما ليحصلا على المال ويأمنا غائلة الجوع . ولم تحتجب الشمس يوماً اشمئزازاً وازوراراً . وفي الأرباض قام قصر منيف لنبيل من النبلاء له ابن وعبيد كُثْر .

وكان لأحد العبيد ابنة في عمر ابن سيده اتفقت مشاربها مع مشارب الفتى ،فلهوا معاً ولعبا وقضيا ساعات النهار في إلفة ومحبة وسعادة . غير ان الألفة توثقت عراها حتى انقلبت إلى حب جارف . وتصرمت السنون ورأى النبيل العظيم ان يرسل ابنه إلى مدرسة عالية ليواصل التحصيل ويصبح أهلاً لإدارة التركة الشاسعة من بعده . وذهب الفتى الى المدينة البعيدة بنفس بسيطة ساذجة لا تعرف الخبّ والخداع . وما هي إلا اشهر حتى كثر صحبه . وتعدد أصدقاؤه ، فغدا يقضي ساعات النهار في الدرس والتحصيل وساعات من الليل مع الخلان والاصدقاء. وكان شغوفاً اختبار أحوال الناس ونزعهم ومشاربهم . كان وسيماً قسيماً مشرح الجبين لا تراه امرأة إلا وتولع به ، ولكنه لم يعر أي امرأة وزناً فمهجته تركها وديعة لدى حبيبة قلبه في مسقط رأسه .

وقد أجفل من المدينة . . خافها خوفاً عظيماً . . خاف الكذب

والنفاق والرياء . . خاف البهتان والافتراء . . خاف الطمع الاشعبي الذي لا يردع صاحبه عن أي فعلة حتى فعلة القتل . وأيقن انه لن يجد في هذه المدينة المتكدس فيها تجارب الفاسقين واختبارات المقبوحين إلا المَينْ ، وإلا الاضطراب .

وما انقضى على حالته النفسية هذه إلا ردح قصير حتى حزم امره فغادر المدينة الزاخرة بالرجس والموبقة ، قاصداً قصر أبيه ، وهو لا يعلم ما كان ينتظره هناك .

وفوجىء ساعة وصوله بغياب حبيبة قلبه . . ولما تساءل علم والأسى يمزق مهجته ان أباه باعها من مولى آخر بعيد الديار .

وأظلمت الدنيا في عينيه ، لام أباه على فعلته ، وانعزل عن الناس ولم يرغب في مقابلة أحد . . وقد تضاعف كرهه لأبيه ،ولجميع ذوي الجاه والسلطان .

وأكبّ على الكتب يغترف منها ، حى توسعت مداركه ، وتضاعفت مفاهيمه ، وايقن من شيء واحد ، هو ان العبودية ظلم ما بعده من ظلم ، وان الاسترقاق شرّ لا يماثله شرّ . . وعلم ان الطمع هو الحافز والحاثّ ، وان البلية التي لحقت به كان الطمع أساسها . . وقرأ في الكتب عن حجر الفلاسفة ، فراقته الفكرة ـ فكرة العثور عليه ـ وبحث وبحث وأخيراً أدرك ان حجر الفلاسفة ما هو إلا الطمأنينة ، وان الطمأنينة لا تتوفر لإنسان إلا بالقناعة !

ومضت السنون تتلوها السنون . مضى منها خمسون ، ووقف شيخ على شاطىء النهر يتأمل في المياه التي ما برحت تنساب في مجاريها منذ آلاف لا تحصى من السنين . وكان هذا الشيخ عالماً عظيمًا ، احنى

انكبابه على الدرس ظهره ، واضعفت الاحرف نظره . . وكان لا يفارق كتبه إلا إلى شاطىء النهر !

ولقد وجد حجر الفلاسفة أخيراً ، فجلس ذات يوم ينظر إليه وهو يتألق أمامه ويتلألأ . . وانهمرت دموعه من عينيه - لقد انفق العمر يفكر فيه ويبحث عنه . . ولما ظفر به ايقن انه سيقضي على شرور الناس - ايقن ان هذا الحجر سينشر الحقيقة في الدنيا . . فمن اين يبدأ الانقلاب يا ترى ؟

وتمثلت للشيخ صورة حبيبته الجميلة . . وما عتّم ان انتصب واقفاً وصاح بصوت جهوري : « نعم ايتها الفتاة التاعسة المظلومة ، سيكون ضريحك أول منبر يصدر عنه صوت الحرية والقناعة . . وقام لساعته ، فحمل الحجر ومضى لا يلوي . . وتنقل بين البلاد الآهلة ، ورأى الناس تبحث عن الحقيقة ولا تجدها . . لأنها تبحث بطرق غير صحيحة ، وبقلوب غير صادقة .

وبلغ أخيراً بلده ، فقيل له إن أباه مات قبل اربعين عاماً ، وأن ثروته لا تحصى لكثرتها ، واملاكه لا يتسع لها البصر لكثرتها . ولم يضيع الشيخ دقيقة من وقته ، بل أمر بتوزيع الثروة والأملاك على المدارس والمستشفيات والمؤسسات التي تعمل من أجل الفقراء والمساكين . ولما فرغ من عمله بعث بحجر الفلاسفة إلى ملك البلاد مع رقعة جاء فيها :

« أيها الملك العظيم ، إن رغبت في ايصال الخير الى رعيتك ، فزين تاجك بهذا الحجر ، وسينير لك طريق العدل والحرية ، ويبين لك سبل الاصلاح كافة . . . إنه يا سيدي حجر الفلاسفة ، وحيثما

يتألق يرضي ويقنع ، ويقضي على الظلم ، ويبعث الحياة في القلوب الكسيرة. . . انه موجود في كل مكان ، ولكن رغم وجوده لا يراه الناس. . . انه السلام ، والمحبة. . إنه القناعة التي بها تسعد القلوب وتفرح. . انه السكينة والطمأنينة ! ».

وصمتّ. . ونظرت إلى الوجوه حولي. . وقالت الأم: « قصة رائعة ، فيها انسانية ومحبة. . ولكن هل لك في الكشف لنا عن معناها ومغزاها ؟ »

فأجبتها وانا ابتسم : « لها معانٍ ومعانٍ يا سيدتي. . ومعانيها الكثيرة هذه تلخص بكلمتين اثنتين :

« السكينة. . والطمأنينة ! »

فهزت رأسها وقالت: « لا أفهم . . »

قلت: « السكينة والطمأنينة. . هنا. . لقد رأيتهما بأم عيني. . رأيتهما متجسمين في وجوه الملائكة. . لفتة صغيرة ارضتكم أيها الملائكة. . ايها الذين تمثلت فيكم السكينة والطمأنينة ! ».

* * *

في هزيع متأخر قفلت راجعاً الى حجرتي وانا سعيد ، اذكر اسم الله بالحمد والثناء ، فقد هداني سواء السبيل ، وعلمني في لحظة ما لم اتعلمه في دهر ـ علمني سرّ الرضا بالقليل . . علمني ان الرضا بهذا القليل خير من حيازة الذهب واللّجين . . علمني من وجوه الابرياء هؤلاء معنى سامياً. . معنى الرضا أو معنى الطمأنينة !

الطمأنينة الكبرى :

تذكرت وأنا أبحث عنها وأنقب ، سقراط الفيلسوف . . سقراط العظيم الذي عرفته الدنيا قبل ما يربو عن الفي سنة ، رجلاً مفكراً ، ومعلمًا يهدي تلاميذه إلى الحكمة ، وحكمته كلها كانت مفرغة في قالب القناعة والرضا والطمأنينة .

عاش سقراط عزيزاً أبياً ، يسمو بروحه ، ويحلق بفكره ، ويستمد آراءه العظيمة من فلسفة السماء ، ولا يشعر بالقلق ، فالطمأنينة قضت على كل نزعة أخرى في قلب هذا الرجل العظيم .

عاش حراً ، وروحه كانت ولا تزال حرة . . وأفكاره كانت ولا تزال حرة . . وافلاطون الفيلسوف وصف سقراط في كلمات حزينة ، ولكن وافية معبرة ، قال : « قضوا على معلمنا بالموت . . قضوا عليه بتجرع كأس السمّ . . ولما أتاه جلاده بالسم الزعاف وقال له : خذ ، اشرب ، مت . . رضخ سقراط ، وشرب الكأس مبتسمًا . . شربه وقلبه يبتسم . . ومات . . مات معلمي دون أن يقلق . . مات معلمي بسكينة وطمأنينة . . مات كما عاش ـ فيلسوفاً . . مات مطمئناً إلى الموت ، كما عاش مطمئناً إلى الحياة . . مات المعلم ! » .

قرأت الكثير عن القلق ، والكثير عن الطمأنينة ، وتجمع لي مما قرأت أمور جديرة بالمراجعة والمطالعة كلما تسرب إلى مشاعري ما يثيرها ويقلقها ، وفي عملي هذا اسعى إلى ترسيخ الطمأنينة في قلبي ، فلا تقوى المآسي والنكبات على زعزعتها . . لأني موقن ان الطمأنينة إيمان !

واني والحق يقال كنت انساناً حقيقياً بقلبي وروحي وأنا اتعرض للمحن والكوارث.. ولقد قابلت الجوع، وقاسيت الحرمان، وذللت وحقرت.. فلم تهن لي عزيمة.. واجهت المصائب كما يواجهها الحيوان.. فانا عشت مع البهائم سنين طويلة، ومع ذلك لم أشاهد بقرة واحدة تغضب.. لم أشاهد خروفاً واحداً يغضب.. لم أشاهد حيواناً يعتريه القلق لأن السماء أمطرت بغزارة، أو لأن الحقل أمحل.. لم أشاهد حيواناً يتوجع لأن ندّه استأثر بأنثاه!

الحيوان يواجه المصاعب باستسلام.. فلا يفقد هدوءه، لا يقلق.. لا يغضب.. لا يشكو من قرحةٍ.. لا يشكو من ورم خبيث أو حميد.. الحيوان يعيش مطمئناً، ومطمئناً يموت!

ولقد تعلمت من الحيوان ان الصبر دواء شاف، وان الايمان بما يأتي هو الطمأنينة.. ولذا لم احن رأسي للمصائب والهموم والغموم لأني أومن بالطمأنينة، ولأني مطمئن. وكنت أواجه المصاعب برباطة جأش، وباتزان.. فلا أفقد أعصابي أو أخاف. قلبي دائماً عامر بالطمأنينة، وروحي دائماً زاخرة بالسكينة. لا اتوجس أو أهجس.. لا اتطلع إلى ما اقصر عن بلوغه.

وهل انسى سارة برنار اعظم ممثلة اعتلت خشبة المسرح؟ هل انسى المرأة الخالدة التي كانت ملكة المسرح نصف قرن من الزمان؟ سارة برنار كانت معبودة الجماهير في كل ركن من اركان الدنيا.

وحين تجاوزت السبعين، وقعت فكسرت ساقاً لها. ولما عاينها الاطباء قرروا بالاجماع ان لا بدّ من بتر الساق المهيضة.

واخبروا المرأة العظيمة، ففكرت فينة ثم أجابت بابتسامة:

« افعلوا ذلك ان كنتم على ثقة من صواب قراركم ! »

وأخذوها الى حجرة العمليات الجراحية في عربة.. وقبل ان يدخلوها لمحت ابنها يبكي ويذرف الدمع ، فقالت بصوت مشرّب مرحاً وتفاؤلاً :

« لا تبك يا ابني ، ليطمئن بالك ! انتظرني ! »

بطمأنينتها خلقت ساره حياة خاصة لنفسها ولأسرتها لم يوفق إلى خلقها أحد.. خلقت حياة تسودها المحبة والايمان ، والثقة بأن كل شيء يجري ويسري بمشيئة الله .

الخبز الاسود :

الأسود الأسود.. الناضب ، الجاف ، شبيه العظم في صلابته.. لا يأكله إلا الساغب الطاوي ، وينصرف عنه كلب الشارع متى عجم عوده ، فلم يقدر على قضمه !

لا يأكله الا الفقير المملق.. أوتعلم من الفقير وما الفقر ؟

انه ليس الفقر الذي يشكو منه بعض من يزيد إيرادهم على حاجتهم الحياتية ، ويقسمون ايماناً مغلظة بأنهم لا يملكون شروى نقير .

وليس الفقر المشرئب العنق إلى المزيد ، وكلما تحقق المزيد نظر إلى مزيد آخر .

اني اعني الفقر الحقيقي.. الفقر الذي يضور صاحبه جوعاً ، ويقلب حياته رأساً على عقب .

اعني الفقر الذي يجعلك ترتدي الأسمال والمزق .

اعني الفقر الذي لا تملك إذا ألح عليك إلا أن تمضع ريقك ، وتعقدالشعور بالكرامة والعزة ، والسعي مترنحاً تطرق الأبواب فلا تفتح لك !

هذا الفقر المروع الذي أشير اليه .

اللعنة التي تجعل من الانسان مسخاً ! إلا إذا صمد هذا الانسان بقوة ولم يهن ، بل حمد ربه لأن روحه احتفظت بجوهرها . بيد أن الأغلبية العظمى من الناس ضعيفة في نفوسها ، متى رأت الواحدة الفقيرة امرأة مشتملة بأفخر ثياب متضمخة بالطيب ، منطبعاً على وجهها آثار الشهوة ، تهافتت وتمنت لو كانت مثلها ! ومتى رأى الواحد الفقير رجلاً هوائياً منتفخ الجيب ، منتفخ الأوداج ، يدخن لفائفه الثمينة ، ويشرب شرابه الغالي ، وينفق ساعاته في لهو وعبث ، تستحيل دماؤه الى مياه ملوثة ، وتتمرد روحه على الاوضاع ، فلماذا هذا الفرق العظيم ـ هي الفقيرة تتساءل ، وهو الفقير يتساءل ـ لماذا الفرق الهائل ؟ ألم نجبل من طينة واحدة ـ من طينة بشرية لنكون بشراً ؟

لقد جربت واختبرت ، وخرجت من التجربة والاختبار بنتيجة واحدة . . هي ان القناعة لو نمت جذورها لتطغى على أشواك الطمع ، لما بقي فقر ، ولما بقي فقير .

ان الغنى أحقر شيء ، وأقل ما يعطيه الله ، فالله يعطي ما هو أعظم من المال ـ يعطي الجوهر . . يعطي الكمال للانسان القانع . . كما اعطاه الى الفيلسوف !

وفيما أنا غارق في الفكر ارتعشت فجأة ذؤابة المصباح ، وكأن نسمة رخاء هبت عليها . . لعلها نسمة نفثها مصباح آخر يضيء بشعلة سماوية . . أو نسمة مصباح وقوده الطمأنينة والسكينة .

السلوك البشري :

السلوك البشري يخضع لعاملين أساسين ، عامل العقل وعامل العاطفة . والموقف المحبذ للانسان السليم الكريم هو التمرد على عاطفته وعدم الاستسلام لها في خضوع أعمى . وللظروف التي يعيشها الانسان اكبر أثر في وضعيته ، ومواقفه ، وتصديه للأحداث والمفاجآت . فالظروف ما من شك تقرر معظم أمور حياتنا ، ومعظم شؤون هذه الحياة .

وان لم يلتق التفكير المحض ، والعاطفة المحض الخالصة الصريحة ، فقد تنسلخ من حياة الانسان عوامل يحسن ان تبقى مندمجة متحدة . والحياة التي يغلب فيها الهناء وتسود الطمأنينة ، هي التي يرضى فيها العقل والوجدان ، والنتيجة الأكيدة تكون التحام الطمأنينة بالمآرب المعقولة .

ما أكثر ما قدح المفكرون ورجال القلم في الشهوة الرعناء المتكالبة . . شبهوها بالمقامرة التي يحاول صاحبها إحراز الكسب دون أي مقابل !

عن الطمع قالوا انه الميسر . .وعن الميسر قالوا انه ابن الجشع ، ولكنه في نفس الأوان أب الهدر والتبذير .

ووصفوا الجَشَع بأقبح الصفات التي يستحقها ، كما وصفوا

الجَشِع بأنه شر الرجال وأرذلهم لأنه لا يقدر نعمة العطاء ، ويأبى ان ينزل عن شيء يملكه ، ولو تألبت عليه جميع القوى !

ونعود فنستشهد بأقوال القائلين ، قال أحدهم :

« صفرت يدي من المال ، خوت جيوبي . ورغم املاقي لم يداخل قلبي الحسد والغيرة . . عشت قانعاً مطمئناً ، أجوع فاحمد ربي ، واشبع فأحمد ربي . . ونشأت على هذه الخصال فلم أتذمر ، بل شاركتني في قناعتي وطمأنينتي .

« وانقلبت الحال فيسر الله لي المتعسر ، فكثر مالي ، واتسع رزقي . . غير اني اضطربت وشعرت بالكرب . اني قادر على توفير كل شيء لنفسي ولأفراد أسرتي ، غير اني اشعر دائماً بانقباض وانا أتذكر اموراً منحرفة معيبة ارتكبتها وانا موغل في تحصيل المال !

« أحياناً وانا فقير ، كنت انظر إلى الغنى فأشعر بحلاوته ، وغدوت الآن انظر إلى مالي الكثير فأشعر بالمرارة ! »

أفيدعو هذا التقلقل والتبلبل الى العجب ؟ ايمحو الغنى طمأنينة الفقر ؟ أمن أحد مهما أوغل في نهل العلم ان يفيدني بالحقيقة ؟ وهل الطمأنينة حقاً تتقهقر ليحل محلها القلق ساعة يغتني المرء ؟

وقال غيره :

أملي الوحيد تجسم في نشر كتاب يحمل اسمي . وابتعدت عن السراط بعد أن اغراني الربح الحرام ، فجعلت انشر الكتب المقبوحة المخزية لأنها تعود بالربح الجزيل !

وقال غيره :

كنت اتحرق لوعة على المساكين المتضورين جوعاً الذين تحدثهم نفوسهم بالانتحار تخلصاً من حياة الشقاء . . وسرعان ما طفقت أمد يد المساعدة بقدر ما سمحت الظروف ، بيد اني اغتنيت وكثر مالي بعد حين ،واستلت هذه النعمة المفاجأة من قلبي كل شفقة شعرت بها . . فأصبحت كالحجر الصلد لا أشعر بالحزن حتى لو رأيت الناس تموت جوعاً . . لقد أسدلت ستاراً ضعيفاً بين شعوري وشقاء الناس » .

قلت أمس لغيره :

« أمس مرت عجلة على جسد طفل طري العود فحطمت جسده وهشمت عظامه ـ وكان من ذوي المتربة والفاقة . وهرولت أمه على لغط الناس ، فشاهدت حطام الابن الصغير ، فولولت . . رأت الكومة الدامية ترفع كما ترفع قمامة وترمى في عربة قمامة . . فولولت ثانية وأعولت بصوت يفتت الاكباد ويقطع نياط القلوب . وخرج رجل من فندق ضخم ، فاندفع نحوه الناس يحيونه بتجلة وتبجيل ، فماذا كان رأيك هل حزنت على الطفل وأمه ، أو اعجبت بالوجيه المنتفخ الأوداج ؟

فأجاب باسمًا : « أتنتظر مني أن أحزن على من لا أعرف من الناس ؟ »

قلت : «والوجيه وخدمه وعبيده . . هل استأثروا بفكرك ؟ » .

قال : « لا جرم في ذلك ، فهو كبير القدر ، يفعل ما يريد ، ويعلي ويسقط من يريد . وأصدقك انه ساعدني على بلوغ أوطاري ! » .

ما اشقاك ايها المتفع ! ألا ترون ما يفعل الطمع بصاحبه ؟ طفل بريء يقتله مخلوق مهمل لا يقيم للحياة وزناً ؟ رجل مغرور مفتون ، اعماه المال والجاه ، يقابل بالتجلة والاحترام وصديقي لا يفكر بالطفل الذي صعدت روحه الى السماء ، لا يفكر إلا بالرجل الاحمق الذي استقرت روحه في سعير جهنم قبل ان تختتم حياته على الأرض .

وغادرني الصديق وهو يقهقه ، وكأنه يقول لي في قهقهته المعربدة : « يا لسخفك ! تقدس الانسانية ، وتمجد القناعة ، وتبشر بالروح والسلام . . وستبقى قليل الحيلة ، تزر المال ، مستخفاً بك بين الناس . . » .

نعم ، سأبقى نزر المال ، قليل الحيلة يستخف بي الناس . . فليكن هذا ، انه خير ألف مرة من الخرق والأفن ، سأبقى محافظاً على طمأنينتي ، فهي خير ألف مرة من قلق يساورني على مال ضائع ، أو كسب لا يفي بالمطلوب .

اني قانع ، ولي مع القناعة صداقة حميمة لا تقوى عاديات الدهر ان تفصمها !

* * *

هذا هو الخبز الاسود الذي يأكله انسان لا يملك ثمن الخبز الأبيض ، فهل يقيه من الجوع ، هل يكفيه ويحفظه سنين متوالية ؟ وهل يبدله بالخبز الأبيض المصنوع من دقيق كامل الخير إن لم يسع بجميع الطرق المشروعة والمحرمة ؟

ان الحياة رؤ يا من رؤ ى الروح متى انتصرت القناعة ، ولكن هيهات ان تنتصر القناعة في دنيا الجشع والأنانية . .

غير ان هناك الطريق القويم . . والطريق المتعرج الممتلىء إغراء وأهواء ، والطريق الذي يهتدي بالفكر والفقر . . والطريق الذي ينزو فيه الجاه والثراء ، ويموت الضمير .

واسترسلت في افكاري إلى ما لا نهاية حتى بدأ الصبح ينبلج ، فخرجت الطير من اوكارها وجعلت تغني وتصدح . ففتحت نافذة غرفتي ، وطفقت أنثر فتات الخبز على الطنف الحجري ، فتلتقطها الطير دون ان تخشى جانبي ، فقد تعودتني واطمأنت إلي . . وتنبهت من شرودي فجأة على حركة خوف ووجل بدرت من ضيوفي الطيور ، والتفت فرأيت هراً مقعياً يتربص الدوائر بالمخلوقات اللطيفة . وعجبت أشد العجب من يقظة الطير وحيطته ، وايقنت انها أمهر من الانسان في التنبه إلى الاخطار المحدقة . وما لبثت ان أخذت انقل الطرف بين البيوت الجديدة والقديمة . واستقر فجأة على نافذتين متجاورتين . . يفصل بينهما فرسخ رغم تقاربهما ، فصاحبة واحدة منها مثقلة بالذهب ، وصاحبة الثانية لا تملك شروى نقير .

وكانت الثرية راقصة بارعة تجرف المال جرفاً ، وكانت المتربة عاملة تكدح ولا تكاد تفي بحاجتها الضروري من غذاء وكساء .

ولكن . . . تذكرت بغتة ما أصاب الثرية من كارثة أودت بكل ما ملكته من عتاد الدنيا وعروضها ، لقد قلب الدهر لها ظهر المجن ، فخسرت كل شيء في لمحة وأضحت بفقرها في مستوى جارتها .

والدنيا حافلة بالعبر . ومثل هذا الانهيار ليس غريباً عنها ، وما هو إلا العبرة لكل ذي عقل وإدراك ، فلا يسرف في المغامرة ، ويضع حدوداً لطموحه . . ويعمل بثبات وحيطة ، حتى إذا أصيب بنكس ،

لا يستمر في سقوطه .

شعرت بالشداه وأنا أتأمل وأفكر ، شعرت بأني اقف على مفترق طرق . ففزعت وذعرت ، وتساءلت عما يحمله الغد ، وما يلي الغد من أيام لا تنتهي . ولعلع البرق في تلك الاثناء وزمجر الرعد ، فزادا من انقباضي ، وايقنت ان الخير قد ولّى ! فلم ذلك ؟ لم هذا القلق الذي لا مبرر له ؟

وسرعان ما بدأت أكافح هذا السيل من الكآبة الذي اجتاحني ، وأقبلت على كتاب أقرأ فيه حيناً وأرسل البصر حيناً آخر من النافذة . وما هي إلا دقائق حتى وقع طرفي على المسكن المجاور الذي يقطنه رجل وحيد ، وعجبت حين رأيت النوافذ والأبواب مفتوحة كأنما الفصل صيف لا برد فيه أو مطر .

« ولكنه جندي متقاعد » . . هكذا قلت لنفسي ، وهو معتاد على تقلبات الجو ، لا يأبه لقرّ أو قيظ ، وأهم ما يعنيه هو الهواء النقي الذي يتحرك باستمرار » . وكنت أحب هذا الرجل وأعجب بقامته المنتصبة رغم الشيخوخة التي دبّت في اعضائه ومفاصله . وكان يحب الزهر والورد ، ويعنى بنباتاته أعظم عناية ، وكأنه يعتاض عن حنان ومحبة حرم منهما بعناية فائقة يكلأ بها هذه النبتات الرقيقة .

إنها القناعة ولا غرو . . وإنه الرضى المعنوي والجسدي . . ولقد لقنت الايام هذا الشيخ معنى القناعة السامية كما لُقّنتها أنا . . لقنته دروس الايمان ، فاعتصم به ، كما لقنتني أنا هذه الدروس فتمسكت بالايمان وتشبثت بحباله . . لقد اطلع هذا الشيخ على سرّ الحياة ، فقهر الخوف وقهر القلق . . كما فعلت أنا ، إذ رجحت كفة الطمأنينة في كل

جارحة من جوارحي ، وفي كل حسّ من أحاسيسي .

فخذ العبرة أيها القارىء من الناس ومن نفسك ، ان كنت تتوق الى الطمأنينة . . لا تلم الأحداث متى اعتراك القلق ، بل لمّ نفسك الخائرة . . لا تبرر ما تشعر به من شقاء بانتحال الاعذار . . حاسب نفسك . . راجع كل ما تفعله ، بميزان عادل من الفكر . . واعلم ان البغي والجور عنصران أساسيان من عناصر القلق ، بينما التسامح والصفح الجميل دعامتان من دعائم الطمأنينة . .

ولا شك ان الكراهية سمّ ناقع يسري في دم الكاره فيفسده . . انه الاعتلال الاكيد للصحة ، والتعاسة الناهشة لحياة الانسان . . ولم يخطىء من قال : « أحبوا اعداءكم ! » فهذا الحب يقوّم الأخلاق ، ويصفي النفس ، وينقي الروح . .

« أحب اعداءك »

« اغفر لأخيك سبعين مرة سبع مرات . . »

انها الطمأنينة بطرق انسانية سامية !

« لقمة يابسة ومعها سلامة ، خير ألف مرة من دار تملؤها المشهيات ولكن مع المخاصمات والمؤاخنات ! » .

ان العلاقات الحسنة امتداد طبيعي للطمأنينة . . العلاقات الحسنة تثبيت للطمأنينة وتكريس للسكينة .

والمطمئن شعاره الدائم الحلم واللين والمحبة ـ ومن هذه الصفات شعاره بألا يغضب أو يحقد ، أو يتمنى الضرر لأحد .


محسن خطاب

الفصل الثالث

الطمأنينة زرع وحصاد

يحصد المرء ما يزرع . . لا غروى ولا عجب ! ويدفع ثمن شروره وآثامه وأغلاطه . . ولهذا يجب ألا نجابه أحداً بالحقد والموجدة . . ويجب ألا نسيء إلى أحد ، أو ننتقم من أحد ، لأننا في النتيجة سنحصد زرعنا . . وسيكون القلق ما نحصده . . وسيكون الأرق والتعاسة ما نجنيه .

وبالتالي ، خليق بنا أن نشفق ، ونغضي ، ونتجه بأفكارنا وأعمالنا اتجاهاً صحيحاً سليمًا نجني منه الرضا والقناعة والطمأنينة .

أجل ، يحصد المرء ما يزرع . . وهذا رجل حصد ما زرع ، قال مخبراً عن نفسه :

« كنت طفلا . . كنت اقل من عشر سنين . ولي أخ أصغر مني . أصيب أبي بحادث سيارة فقضى نحبه ، وذهبت أمي ولم تعد . وهمت مع أخي في الشوارع والأزقة . . وعضنا الجوع وقرّسنا البرد . وأحسن الينا البعض ، فأكلنا ونمنا على أطورة الشوارع أو في المتنزهات . وأرسل الله من اشفق ورثى ، فدبر لنا مأوى ومأكلاً . ثم تبنتني اسرة ، وتبنت اخي اسرة اخرى .

« وذهبت إلى المدرسة ، فجعل الاولاد يسخرون مني ويتهكمون علي ، بعد أن عرفوا بأني متشرد . ولاحظ المحسن الذي تبناني ما اعتراني من همّ وغمّ ، وما زال يسألني ويستوضح مني حتى اطلعته على الحقيقة وأنا أذرف الدمع . . ورجوته أن ينقذني من هذا العذاب ويبقيني في البيت .

« وابتسم الرجل النبيل وقال وهو يحتضنني بعطف ومحبة : لا تيأس يا ابني ، واعلم ان الذين يهزؤ ون بك اليوم لن يعتموا ان يحترموك متى تفوقت في المدرسة ، وأخذت تساعدهم رغم ما يظهرونه من استخفاف واحتقار . . فاجتهد اذن ، وتحمل قسوة الناس ، وسترى اني فيما قلت صادق .

« واطعته فيما أشار به ونصح ، فانكببت على الدرس والتحصيل حتى برزت وتفوقت ، وسرعان ما شرع الشانئون والمستهزئون يتقربون إلى بالزلفى ، ويطلبون مني ان أساعدهم . ولم أضن عليهم بالمساعدة . . وهذا أورثني عادة فاضلة ، فقد غدوت انساناً لا يألو جهداً في إغاثة أحد . . لقد أغاثوني ، وأنا بدوري أغيث كل مستغيث . . ولما ألّم بي المرض تقاطر علي الأصدقاء ، وهم يدعون لي بالشفاء وطول العمر .

« يا للرجل المحسن . . يا له من ناصح . . وسقياً له . . بكلمة وجهني نحو السداد في الحياة . . بكلمة جعلني اكسب الطمأنينة ، وبعدها اقبلت علّي الدنيا بخيرها . . انه ميت ، ولكنه حيّ في قلبي إلى الأبد . . وصورته لن تبارح مخيلتي ، ستبقى في ذاكرتي حتى آخر أيام حياتي . . »

❊ ❊ ❊

هذه قصة رجل آخر عن قلقه . . وطمأنيته . . عن مرضه وعافيته . . قال هذا الرجل :

« بعد مرض وبيل أصابني في كبدي ، عانيت من مرض نفساني شرّ منه . . ولا أدري السبب . . لا أدري لماذا انتابتني العلة النفسية . . ووصلت بي الحال إلى الدرك الأسفل . . واخيراً تحاملت على النفس المنهارة واستشرت الاطباء ، فوصفوا لي الدواء بعد الدواء ، ولكني كل ما جرعته وابتلعته لم يفدني . وبقيت أتألم من حالي ، واتمنى الموت تخلصاً من عذابي . . لقد خيل إلي أني فاقد الحجى . . خيل إلي أني ممسوس مجنون . . بل نظرات الناس إلّي كانت تنطق بهذا المعنى . .

«واهتديت أخيراً الى طبيب يعالج بأقل أجرة ، وأحياناً لا يتقاضى شيئاً . . فلما قصصت على مسامعه ما أُعاني منه . . نظر إلى طويلاً ثم قال : اتريد أن تُشفى ؟ قلت: نعم ! قال : قم بزيارة مريض . . واتبعه بآخر وآخر . . رفّه عنهم . . شجعهم . . بذلك تشفى ! قلت : أهذا علاجك لي ؟ قال : هذا علاجي لك ، أما الدواء الذي تبتغيه ، فلن اغرّنك به . . لن أخدعك .

« تراءى لي لأول وهلة أنه مخبول . . ولكني بدافع من يأسي عملت بنصيحته ، فزرت المرضى في بيوتهم ، وواسيتهم ، وشجعتهم ، وأكثرت من حديثي عن الايمان والطمأنينة . ولشدّ ما تعجبت بعد مرور فترة من الزمان ، فقد فارقني وصبي وغدوت إنساناً جديداً . . غدوت انساناً متحرراً من أسقام الوهم . . من الرهاب . . من الُخواف . . من القلق . .

« كنت ازور المريض فأجيبه بلطف وأنس . . وأحادثه ، وأطيب نفسه ، وأصرفه عن يأسه . . فاذا قال بأنه قانط لا يطلب شيئاً ، أرد عليه بكلمات لطيفة اشجعه بها على القيام بما يبتغي . . كنت اقول : إفعل ما يحلو لك . . فاذا قال : أريد أن أقضي الليل والنهار نائماً . . أجيبه : نم . . نم . . فانت راغب في النوم . . وكان لا ينام . . كان يتخلى عن فكرته . . عن وهمه .

« لم أسفه رأي مريض ، أو أعارضه . . مالأتهم جميعاً ، وماشيتهم ، وحثثتهم على المضي قدماً في ما تحبه نفوسهم . . وكانوا جميعاً يشعرون بالرضا والسعادة وانا معهم ، لأني كنت الوحيد الذي لم ينصح ، ولم يجبذ ، ولم يَـلُم .

« قال أحدهم : القلق يستبد بي ، فأجبته : لا بأس عليك ، إقلق ، ولكن لا تُقلق الغير ، بل خفف عنهم . .

« وأجابني آخر : اتنتظر ان أُسعد الناس وأنا مفعم شقاء وتعاسة وألماً ؟

« فرددت بسرعة : قد تسعد انت إن أسعدتهم . »

وسردت سيدة ألـمّت بها كارثة مدمرة ، قالت :

« جرى ما لم يكن في الحسبان، فاختطف الموت زوجي ، تركني وحيدة فريدة أندب سوء حظي ، واشعر بالدنيا تضيق على رحبها في نظري ، فلا تتسع لشقائي وبرحائي .

«ولم أطق ملازمة البيت فجعلت اجوب الطرقات وأتأمل في وجوه الناس ، وأرى في كل وجه سيماء زوجي . . أرى قناعاً منسوخاً عن محيا زوجي .

« وتذكرت أيامنا الطيبة ، وسعادتنا التي غبّت ، فأستخرط في البكاء ، وأود لو وافاني الأجل وأراحني من هذا اليأس المعذب .

« الأمل تبدد، والرجاء تلاشى . . وقادتني قدماي الكليلتان إلى محراب للصلاة فدلفت داخلة وجلست في المؤخرة اصغي دون وعي لما يقال . وفجأة اقترب مني طفلان يلبسان المزق والاسمال ، وبادرني أحدهما يقول :

ــ غداً عيد يا سيدتي ، وأنا وصديقي لا نملك ما نسدّ به الرمق . . أو نشتري به لعبة للعيد !

«ولهفت نفسي! ويلاه! حتى الأطفال لم يسلموا من الشقاء ! حتى هذان البائسان لا يأكلان ولا يلعبان ، وقد حرما من حقوق سجلت للأطفال كافة ، فيا للدنيا الدنية !

«ونهضت من فوري ومشيت معهما إلى الخارج، ثم دخلنا محلاً لبيع الألعاب فاشتريت لهما بعضاً منها ، فنطقت أمائرهما بالهناء . . أما أنا المرذولة المنهوبة السعادة فقد توجهت بقلبي ساعتئذٍ إلى السماء ، وتضرعت بصمت وهيبة ، وما عتّمت ان غمغمت بصوت عميق لا يكاد يسمع :

ــ أنا جاحدة . . غمطت حقوق نفسي لموت زوجي . . لأحزن ما شاء لي الحزن أن أحزن ، ولكن هل موت عزيز يختم الحياة وينهيها ؟ هل موت زوجي موت لي وأنا حية أُرزق ؟ كلا ، كلا ! »

«في تلك الساعة تغيرت نظرتي إلى الحياة، فآليت أن انسى همّي ، فأنصرف إلى متابعة الحياة . وفعلت ذلك ، وشرعت أحيا

حياة مفعمة بالمعاني السامية . . أساعد من يحتاج إلى المساعدة ، وأقيل عثرة من كبا به جواده . وكان لأعمالي أثر رائع في نفسي ، فسرعان ما تلاشى قلقي ، واحتلت الطمأنينة سويدائي فرتعت في حدائقها الغنّاء ، وارتسمت علامات الدعة على سيمائي فنقيت بشرتي كأن نوراً سماوياً دافقاً تغلغل فيها ! »

* * *

امرأة ثانية تروي قصتها ـ أو بالأحرى تسرد قصة القنوط والأمل . . والقلق والطمأنينة . . قالت :

« توعكت صحتي وضعف قلبي ، وأصبت بنوبة كادت تودي بحياتي . وفحصني الأطباء وحذروني ، قالوا ان التصلب الشديد حلّ بأوردتي وشراييني ، وأن الحركة مهلكة إن دأبت عليها ، ولا ندحة لي عن ملازمة الفراش .

«وفرقت . . خفت من الموت . . ولم أجد بداً من الانصياع . . فنزلت على الفراش ضيفة ثقيلة ، لا أبارحه إلا لماماً لأقضي حاجة ملحة ، أعود بعدها إلى النوم . . حتى مللت الفراش وملّني . . ومضت الأيام على وتيرة واحدة ، خوف من الموت . . واشتهاء له . . شقاء ممضّ . . وتشبّث بخيوط الحياة الواهية .

« ودقت طبول الحرب ، وفاجأنا اليابانيون بغاراتهم ، فدمروا ، واحرقوا ، وقتلوا الآلاف . واسودت السماء ، وانتشرت رائحة الجثث المحترقة . وناشدت القيادة من سلموا وسلمت بيوتهم ان يستضيفوا المنكوبين ، ويخففوا عن المرزوئين .

«وهالني الأمر، ما قيمتي كانسان ان لم آبادر إلى مدّ يد المساعدة إلى المساكين؟ ووطدت العزم في مثل لمح البصر أن أقوم بواجبي الانساني ، فاتصلت بالقيادة وأعربت عن رغبتي في العمل. . قلت اني مستعدة للمساهمة في تخفيف الكُربة . وكان ان ارسلوا إلى منزلي اسرة مفجوعة ، فآويتها وأحسنت إليها . . والعجيب اني لم أشعر بالتهافت الذي ارغمني على ملازمة فراشي . . عَلِقت اعمل ساعات متوالية في كل يوم ، لا أفكر بالمرض ، ولا أخاف الموت الذي انذرني به الأطباء .

«وداخل قلبي من مشاعر الطمأنينة ما شدد من عزيمتي، فاسترسلت في اسداء العون مفوضة أمري ـ حياتي وموتي إلى الله . . وهأنذا حية . . لم أمت كما قال الأطباء. . لم افقد حياتي كما صور لي وهمي وفزعي ، وكأن قلبي المريض قد شفي بغتة !»

هذه السيدة النبيلة ضربت عرض الحائط بنصائح الاطباء ساعة اجتاح الدنيا خطب شديد ، فنجت. . نجت من شقاء مقيم ، وخوف ممزق ، وعاشت سنين بعد ذلك ، لا ترى فيها إلا ضاحكة مستبشرة ، تعاشر الناس وتختلط بهم ، ولا تفسح في قلبها لأي شعور بالقلق . .

وكأنها تعلمت من النكبة درساً لا ينسى ، كأنها أدركت ان من يحصر تفكيره في ذاته تضن عليه الحياة بالسعادة ، وان السعادة لا تكتمل إلا متى خالطتها الطمأنينة. . وان في مساعدة الناس ما يقتلع القلق من الصدر ويزرع مكانه السكينة والدعة .

لقد عملت على تحقيق طمأنينتها بما سكبته من طمأنينة في نفوس

الغير . . وكأنها اكتشفت ان طمأنينتها تنبع من طمأنينتهم ، وان هناءها ينبع من هنائهم . . وان طالب العيش الطيب لا يتحقق له ذلك إلا بنسيان نفسه ، وبتذكر غيره ، وبالعمل من أجل غيره .

هذه هي القناعة السامية . . وما الطمأنينة إلا قناعة ، وإنكار للذات ، ومحبة . . إنها كبرياء الانسانية السامية .

والمحبة ملاك من السماء ، بها تزول الفروق ، ويعمّ الرضا ، ويتبادل الناس المودة .

الفيلسوف القانع أحب الناس ، وتحدث بحكمة وبلاغة عن المحبة والقناعة والطمأنينة .

قال هذا الفيلسوف :

يا للروعة ! هذه أيام الربيع . . فرحة التجدد . . البنفسج والريحان يفعم عبيرهما الانوف . . البشر يدغدغ قلوب الناس . . الدنيا لبست حلة كحلّة العيد ، والمدينة ماست بثوبها الزاهي القشيب . . الحركة في أوجها . . والتزاحم على أشدّه . .

ومالت الشمس للمغيب ، وبان القمر ، وهو يرتقي سلالم السماء بتؤدة وتمهل . . الحركة تخف وتركد ، وعربات النهار تهدأ حركتها ، وتنشط عربات الليل ناقلة في جوفها اعداداً وفيرة من الرجال والنساء المتأنقين ، بعضهم يؤم المطاعم ، وبعضهم دور اللهو ، ومراسح التمثيل . . المدينة ترتاح بعد كدّ وكدح ، والنفوس يعود إليها هدوءها . . وأنا . . أنا يسرني سرور الناس ، وتسعدني سعادتهم . . فيقوى إيماني ، وتشتد روابط اطمئناني . ومع اني افضل

العزلة ، ولكني أشارك الجميع فرحتهم وغبطتهم عن كثب . . أشاركهم من بعيد في كل ما يذهبون إليه من فرح ومرح ، وإتمنى لهم دوام التفاؤ ل . . وقد سوّلت لي نفسي ذرع الطرق ، فمشيت ناشطاً اتنقل بين الشوارع ، وأنعم النظر فيما يحيط بي ويكتنفني . . وأحياناً اتمهل واقف كلما لفت انتباهي شيء جميل ، أو شيء يستحق التأمل والتفكير .

وقد توقفت على مدخل قصر يتميز بأبوابه الكبيرة ، وبنيانه المتين . وعجبت لمنظر رجل مقعٍ بمذلة ، يستجدي الأكف ، ويطلب الاحسان . عجبت للتناقض العظيم الذي يتجسم في منظر القصر المنيف ، ومنظر الرجل العاري الرأس ، وقد تهدل شعره الفاحم على وجهه ، وكأنه بذلك يضع قناعاً يستر به خجله ، ويخفي ألمه . وكان الناس يمرون به غير حافلين ، كانوا يتحاشون رؤ يته ، وكأن فقره وباء ، وكأن مذلته لعنة .

ولم يبدل اضطراره إلى التسول شيئاً من علامات الاباء التي ارتسمت على محياه ونطقت بها تقاطيعه .

وفتح باب القصر على مصراعيه وانطلقت من احشائه عربة لا كالعربات ـ فخمة ، متألقة ، تأخذ بمجامع القلوب . وشاهد السائل المضعضع من الطوى لألاء الغنى والجاه محملاً في تلك العربة الناطقة بالبذخ والرفاهية ، فشعت عيناه بشرر الغيظ الدفين ، والنقمة المكتومة ، فحزّ ذلك في نفسي ، وأدمى مهجتي . فهربت . . . أجل عجلت بالابتعاد وفكري منشغل بهاتين الظاهرتين الاجتماعيتين المتباعدتين ، وتكهنت بما يكمن وراء الغيب من ردة

فعل في المستقبل القريب أو البعيد من رفض هائل للفارق ، بل ومن ثورة متأججة على الظلم الماحق .

مشيت وأنا أفكر . . ولا انكر ما شاب حسّي من اشمئزاز ورفض ـ اشمئزاز من الفارق الرهيب، ورفض للظلم الفاحش ، بل وللتميز الفاجر ، بل وللتنكر المعيب الذي تتصف به الدنيا ، فتغدق على واحد وتشحّ على الآخر . . شقاء يلازم سواد الشعب . . بلاء تتضور منه الآلاف . . ونعمة وارفة الظلام ينعم بها عشرات من الشعب . . ونفسي كنفس هذا التعس رفضت رفضاً باتاً هذا الجور .

آلاف من العراة تصطك اسنانهم من القرّ والفقر ، وعشرات تتخم بطونهم بألذ المأكولات ، وتمتلىء قصورهم بأروع الرياش . . ولا يبالون بمن ساق إليهم هذا الترف . . ولا يريدون ان يعترفوا بفضل الفقراء الكادحين الذين قدموا لهم المال مغموساً بعرقهم ودمهم .

ومع ذلك بخلت هذه القلة الجاحدة بلقمة تلقيها إلى المتربين المعوزين . . أفلا يحق لي التكهن بالمستقبل القاتم ؟ ومع ذلك لم تفارقني طمأنينتي ، لأن إيماني الوطيد لم يتزعزع .

ووصلت في تطوافي إلى حيّ قليل السكان، نائم الطرقات ، يقطنه أهل الفكر ، والغارقون في التأمل ، والعاملون على اشعال النار بما يكتبون وينشرون وهم لا يدرون بأن حرفهم وقود يضاف إلى وقود ، وان الانفجار لا بد حاصل . ووصلت منعطفاً ينتهي بساحة واسعة . فعجبت للحشد الذي تجمع فيها ، كما عجبت للسكون

الذي خيم على المتجمعين ، وعهدي بالناس متى اجتمعوا ان يلغطوا ويتكلموا ، ويملؤا الدنيا همهمة ، بل هديراً .

ورأيت في الوسط طفلاً لا يكاد يتجاوز الخامسة من عمره . وكان ينشج ويذرف الدمع . وسألت البعض ، فقال أحدهم ان الطفل قد ضلّ السبيل ، فالخادمة تاهت فأضاعته وأضاعها .

دنوت من الطفل المرتاع ، واسمعته ما سكّنت به روعه ، ثم سألته عن اسمه ومكان إقامته ، فقال إن اسمه سيرج ، أما منزله فلا يعرف أين يقع .

. واستولت الحيرة علي ، إلا أن ظهور طفل آخر أحيا ميت الأمل في قلبي ، فقد اندفع نحو الطفل الضائع وهو يهتف:

« سيرج . . انت سيرج ! »

ثم استدار نحوي وتابع : « انه سيرج ابن سيد البقعة ، فأبوه السيد المبجل صاحب القصر والعربات ! »

وانبسطت أسارير سيرج ، وسرّي عنه . وما لبث ان امسك الطفل الثاني من يده ، وطفق ينظر إليه بعينين شاكرتين تفيضان بالمحبة . ومشى الغلامان بيدين متشابكتين ـ الأول بثيابه الانيقة والثاني بأسماله وأطماره .

ولكني خفت من العاقبة ، فسألت رجلاً وقف قريباً مني عن رأيه ، فهز رأسه مبتسمًا وأجاب : « لا تُرع ، فأنا واثق بالطفل الفقير ، وسيقود رفيقه إلى منزله سالماً وفي خير حال ، فمثله وقد بلا من الحياة كل شدة قادر على تمييز الأمور ، يحفظ المواقع والأماكن ، ويعتمد على نفسه »

فوافقت . . لأن الفقير يتعلم من الحاجة ما لا يتعلم الغني من وفرة ماله !

بيد أني أحببت أن أمتحن نباهة الفقير ، فتبعت الطفلين عن كثب ، دون ان يشعرا بي .

ولاحظت بسرور وانشراح صدران الطفولة تغلبت على الفوارق الاجتماعية ، فلا الملابس فرقت بين الاثنين ، ولا البيئة نفرت القلب من القلب . . هذه الطفولة البريئة الطاهرة قربت بينهما ووثقت الوشائج، فمشيا متآخيين متعاطفين ، حتى ليكاد الإنسان لأول وهلة يعتبرهما اخوين ، ربيا معاً ، ورضعا من لبان واحد ، وظللهما سقف مشترك . ولا يسلم الانسان من نأمة فضول تستحثه على معرفة امور استبهمت ، فدنوت منهما ومشيت إلى جانبهما ، وتفرست دون ان أحاول الكلام في سيماء كل منهما ، وقرأت بأحرف جلية واضحة في وجه ابن النعمة نعومة وطراوة ورقة ، وهشاشة ، بينما برزتْ من تقاطيع ابن المتربة والعوز الكثير من التمرد ، ولكن مصحوباً بالكثير من الاعتداد والثقة بالذات . وايقنت والالم يحز في صدري ان في هذه الزهرة صفات لو قبض لها من يهذبها ويصقلها ويعلمها ، لغدا صاحبها شاباً قوياً وغدا الشاب القوي رجلاً له مكانته ومنزلته .

بعد ساعة انتهينا إلى المنزل الكبير الذي يدل على الجاه ورفعة المقام ، فاستقبلتنا امرأة والقلق باد على محياها . ولما قصصت عليها ما جرى ، وكيف تطوع الفتى الفقير لمساعدة ابنها ، اقبلت على تشكرني ، ثم التفتت فلم تجد للغلام الفقير أثراً ، فبان الحزن في

وجهها وقالت في أسف بالغ :

- « لماذا ذهب ؟ لماذا ؟ لماذا ؟ »

مضى على الحادثة ثلاث سنين ، ولكني لم انسها ، فقد خلّفت في نفسي اثراً لا تمحوه يد الزمان .

وحثني شعور باطن ان أرى سيرج أو صاحبه الفقير ، وفي أصيل يوم دلفت خارجاً من بيتي سالكاً الطريق المؤدي إلى منزله . فلما اصبحت على مقربة منه فتح الباب فجأة عن ولدين سرعان ما تبينتهما . فقد كانا سيرج ورفيقه ، فسمّرت في مكاني مشدوهاً ، أهذا هو الطفل الفقير؟ لقد انخلعت صفة المسكنة عن هيئته ، فاشتمل بثياب توازي في قيمتها وجدتها ثياب سيرج . فأيقنت والغبطة تجتاح مشاعري ان الانسانية كبرت في منزل سيرج وبين أهله فأغدقوا من خيراتهم على ابن الشارع الكريم النفس، وان سيرج الوفي اصطفى الفقير رفيقاً لازمه وآخاه . فيا للنبل متى أفترش ارض الغني ، فإنه يحيله إلى انسان سامي المشاعر ، كبير النفس ، معطاءٍ يبذل من ماله مقداراً عظيماً ليزيل العقد النفسية . فالفقير استبدل الاسمال بالدمقس ، والعود الجاف بباقة الورد . وسيرج لاصق به بود ومحبة يضيف إلى وروده ما يقتطفه من ورد . ولما حان وقت الفراق تعانقا عناق الأخوين ، وغادر الفتى بيت صديقه وعلى شفتيه ابتسامة تنطق بالسعادة وعرفان الجميل .

واعترضت سبيله ، فأجفل هنيهة ، ولكنه سرعان ما عرفني ، فسرّي عنه وهش في وجهي وامسك بيدي ضاغطاً عليها بقوة ، وهو يقول :

« أخلت اني لصغري في ذلك الحين نسيت ما عرض لي ؟ التقيتك يا سيدي قبل سنين ثلاث وكان سيرج ضالاً فوجد . . وضائعاً فاهتدى ، فسرت معه انا ، وسرت خلفنا انت تراقبنا وتحصي علينا حركاتنا وسكناتنا . . لم التفت إلى الوراء قط ولكني احسست بك ، وكأن عينيك المباركتين كانتا ترسلان البرقيات الى إدراكي فتختلجني احاسيس المسرة » .

فقلت : « والتقيتها ثانية . . فكيف ؟ »

قال : « المصادفة جمعت بيننا . . ولما دعاني إلى بيته وألحّ إغترف أبوه من ماله فأغدقه على ابي ، وبذلك أقال عثرته ! »

قلت : « سقياً للرجل الكريم ، وماذا يشغلك الآن ؟ »

قال : « نجح أبي بعد حصوله على المال ، ودخلت انا المدرسة وما زلت ارتقي في صفوفها بنجاح أحمد ربي عليه . واعلم يا سيدي اني لا انسى ان يد الله فوق كل يد ! » .

قلت : « عافاك الله يا ابني ، انت ابن أصل، فاستمر في أصالتك ، واستمر في توطيد دعائم ايمانك ، واني لادعو لك ولصديقك سيرج بالخير العميم ، واياكما والعبث ، تمسكا بهدي السماء، ولا تستجيبا لإغراء المال، لتبقيا معصومين من تجارب الشيطان الرجيم ، ولتشبا على ايثار الفضيلة . وكن واثقاً بأن الفضيلة مرتبطة بالرضا والقناعة ، ملتصقة بالنعمة القصوى ، ألا وهي الطمأنينة ! »

❊ ❊ ❊

ودعت الفتى المطمئن إلى يومه وغده ، وقد سرني ما رأيت ، وأشاع في قلبي شعوراً بالرضا والايمان المتجدد . وعادتني وأنا ماضٍ في سبيلي ذكرى ذلك الرجل الذي كان يتسول على قارعة الطريق ، واعرض معظم الناس عنه . . وناجيت نفسي ، وانا أقارن بين تباين الناس في عاداتهم وصفاتهم ، وفي أخلاقهم وطباعهم . . فقد رأيت جشع الثري وصلابة احساسة ، ورأيت خير الغني ، وجوده ، وسخائهُ . . مفارقات عجيبة شاء الله ان تتنوع ، فكان منها الصالح والطالح ـ فسبحانه تعالى يسبر أغوار الناس بطرق مختلفة لا تخطر على بال .

في ناحية تجسم الجشع بأبشع صوره ، وفي ناحية ثانية تجسد خير الغني ، وجوده ، ورقة شمائله !

في ساعة شاهدت النقمة والقسوة، وشاء القدر فشاهدت في الساعة ذاتها الشعور الانساني المتدفق ، والعاطفة الانسانية التي يصل مدّها الى ابعاد كثيرة . في تلك الساعة آمنت ان الغنى والفقر يجتمعان في صعيد واحد متى صفت النفس وخلصت النيات ، ورنا الانسان إلى المحبة كقبس الهي سماوي .

هؤلاء الاخيرون حظهم في دنياهم عظيم ، وطمأنينتهم في حياتهم عميمة كدوحة باسقة لها ظلال وارفة ، وعبير ذكي .

للهناء حصن هو الطمأنينة :

اعلم ايها القارىء اللبيب ان للقناعة شقيقة اسمها الطمأنينة .

وقد كررت هذا مراراً، وخليق بك إذاً أن تفرغ جهدك لتحقق الهدوء والاستقرار لنفسك ، وذلك بالخطوات التالية :

١ ـ احرص على التوازن الصحي لتتغلب على المرض الجسدي والنفسي ، ولتقهر زبانية الارتباك والاضطراب والقلق .

٢ ـ لا تطلق العنان لأحاسك . فمراقبته تتيح لك الصمود لكل توتر يصيب اعصابك ، ولكل وسواس يتوزع نفسك ، ولكل قلق ينتهبها: بذلك تكون أميناً من الأهواء التي تمزق ، فتحافظ على سلامتك وطمأنينتك .

٣ ـ تكلم مع الناس بلين وود واتزان ، فلا تحرج نفسك ولا تحرج غيرك من الناس . . وتعرف مقدار تأثيرك في المستمع .

٤ ـ تجنب الصخب والضجيج ، فثورة النفس تحرق الكيان ، وتحدث تصدعاً في الروح .

٥ ـ اصطف الخلان والاصدقاء المتصفين بالسكينة والرصانة والهدوء ، وهذا يمكنك من العيش في محيط مسالم وبيئة محبة لا تظهر امرأ وتبطن سواه .

٦ ـ كن شجاعاً بإنسانية ، مقداماً بنبل ، فتحوز بذلك ما تصبو إليه من الطمأنينة ، وتسلم من عاديات القلق .

٧ ـ خطط لحياتك على ضوء القناعة ، فهي شعلة الايمان ، ووجه الرحمة ، وروح المحبة . لأن القناعة إيمان صادق تتحرر بها الروح من جموح الأطماع .

فالقانع سليم القلب نقي التفكير .

والقناعة سرور وبهجة .

والغني الحقيقي هو الذي لا يشتهي ما لا يملكه .

أما الفقـر الحقيقي ، فهو الحسد والغيرة وتمني ما في حوزة الغير . فبالقناعة يكتمل الهناء . وتتحقق السعادة .

وأبشع ما يصدر عنا هو التمرد على الحياة متى حرمتنا مما نريد ونبتغي . . متى حدّت من أطماعنا وأثرتنا .

* * *

قال هذا الفيلسوف فيما قاله :

يعمل الانسان بكدّ . يكدح ويشقّ على نفسه . ولكن ما ان تشرق شمس صباح الأحد حتى يرتاح من العناء ، فيفتر السعي ، ويستجم الانسان ، فيسكن بعد دأب ويستريح بعد تعب ، ويحاول ان يقتطف من المتعة ثمرات شهية حرمها ستة أيام .

نهضت صباح الاحد فاشتملت بثيابي ، ورفعت رأسي إلى السماء الصافية ، والشمس المشرقة ، وجعلت اتنسم الأرج الساطع من شقائق النعمان . وما عتّمت ان غادرت المسكن ، عازماً على ركوب القطار المتجه الى بلدة تبعد ساعة عن المدينة ، لا هي بالصغيرة ولا هي بالكبيرة ، وفيها يقام كل سنة في مثل هذا اليوم معرض جميل للأواني الخزفية ، ومهرجان يرتع فيه الصغار والكبار على جدّ سواء .

ولم اجد مقعداً لي إلا بجوار فتاتين نيفتا على الثلاثين . وعلمت من التشابه العظيم بينهما انهما اختان .

نظرت إلي الاختان نظرات توجس وتحسب ، وكأنهما رأتا فيَ دخيلاً غير مرغوب فيه . . والانسان شكاك مرتاب . . واني لأشبه الشك بالخفاش ـ الشك بين الأفكار ، والخفاش بين الطيور ـ لون واحد ، ووضع واحد ! .

نظرتا الَي نظرات الشك ، ولكنهما سرعان ما اطمأنتا إلى قربي لما رأتاه فيَ من أدب واحتشام وعزوف ، فأنا لا اتطفل ، ولا أتدخل . . أنا قانع بنفسي ، واتمنى دائمًا ان يقنع من التقيه بنفسه حتى لا يضايقني ويعكر صفاء تفكيري .

واطمأنتا إلى وجودي ، بل وسرتا بوجودي ، وبذلتا جهدهما لتحقيق التعارف بيننا ، فلم أر بأساً من ذلك . ولما تم التعارف اخذنا نتبادل الحديث ، فانتقلنا من موضوع إلى موضوع ، وما لبثتا أن تكلمتا عن نفسيهما ، فأماطتا اللثام عن ماضيهما وحاضرهما ، وسردتا قصة حياتهما .

قالتا انهما لطيمتان (يتيمتا الأب والام) قضتا السنين وهما تعملان فتكابدان، ولكن بصبر وجلد فأمنتا بذلك من غائلة الجوع ومعرّة السؤال . . وقد كفلتا رزقهما ، واحتفظتا بعزتهما وكرامتهما .

ومما لحظته بدهشة احترام الصغرى للكبرى ، وصدوعها بأوامرها واسترشادها برأيها ، وامتثالها لما تشير به . فهما وإن خطتا الخطوة الأولى في مرحلة الكهولة لا تبرحان تعتبران نفسيهما صغيرتين للكبرى حق النصح وللصغرى واجب الاقتداء . فأمانيهما المنهارة ، والحرمان الذي لم تذوقا غيره ، واضطرارهما إلى العمل المستمر ، جعل منهما طفلتين لا تعرفان من الدنيا إلا طوراً واحداً هو طور

الطفولة ، فأقل شيء يذهلهما ويثير عجبهما ودهشتهما . . وكانت هذه المرة الأولى تخرجان فيها للاستمتاع ، كما انها المرة الأولى تركبان فيها القطار إلى مكان يبعد عن دارهما مسافة كبيرة .

ولحظت ايضاً ان الكبرى تحتفظ اكثر من الصغرى برزانتها واتزانها ، فالصغرى كانت تهتف بحماسة لكل ما يقع عليه طرفها ، فتحملق بعينيها كأنها لا تصدق ما تراه . ولم تكن الكبرى لتزجر اختها أو تنبهها إلى وجوب تمالك النفس وخصوصاً امام غريب عنهما لم تلتقياه إلا قبل دقائق .

والأمر الذي ضايقهما واحزنهما كما علمت هو ما أنفقتاه وما ستنفقانه من نقود على هذه الرحلة ، وخوفهما من الاضطراب الذي سينال ميزانيتهما منه خلل كبير ، يرغمهما على قضاء فترة طويلة من التقتير حتى لا تقسرا على الاقتراض ، وهذا أخوف ما تخافانه .

ووصل القطار أخيراً إلى المكان المقصود فغادرناه ، مع سائر الركاب ، وجعلنا نشقُّ طريقنا بصعوبة بين الحشود فنصطدم بالناس ، ويصطدم بنا الناس . ولكنهما لم تأبها لما نالهما من عناء ، فهما فرحتان جذلتان تريان الجديد في كل شيء . . وتطلبان المزيد .

وفرق بيننا التزاحم فأضعتهما ، فتكدرت نفسي ، وكنت قد ارتحت إليهما وودت لو لازمتهما ولبثت معهما . واخذت انتقل وحدي من مكان إلى آخر أشاهد وأتأمل ، وأصغي لما يقال من كلام . ونسيت الفتاتين في هذا البحر من الفرح ، فالوجوه تنطق بالسعادة ، والثغور تفتر عن الابتسام ، والرضا يوآخي بين الجميع ، فلا تسمع كلمة غضب ، ولا ترى انساناً يجابه آخر بعداء وتحدٍّ .

انه العيد . . عيد الناس كلهم ، وقد عاملوه كلهم كعيد وأوفوه حقه ، ولم يعكروا صفاءه بكلمة نابية تطلق من فم غاضب .

وانتهى بي المطاف إلى معمل الخزف والآنية الفخارية ، فاستلفت انتباهي جمال الصنعة ودقة الزخرفة . وهنا اجتمع شملي بالأختين . وكانتا ساعة وقع نظري عليهما تتأملان تماثيل خزفية صغيرة لملوك الدنيا وملكاتها ، ولأشخاص من المشهورين . ورأت الصغرى قطعة خزف صغيرة ملقاة على الأرض فالتقطتها بلهفة العاثر على ثروة ووضعتها في حقيبتها بحرص ، ثم اخذت تتلفت خوف ان يكون أحد قد راقبها وهي تخفي الكنز !

وحانت منها التفاتة إلى وجهي ، وكأنها حدست ما اختلجني من افكار ، فقالت تبرر فعلتها : « اخذتها للذكرى ، وسأبقيها عندي احافظ عليها محافظتي على حياتي ، فهي قنية نادرة لا يملك مثلها إلا أصحاب الجاه واليسار ! »

ولم أقل ما من شأنه ان يبدد سعادتها التي رفعتها إلى الذروة هذه القطعة المهملة ، فلتسعد بها ، لتسعد بحلمها ، بوهمها ، فما اكثر الأوهام التي تبعث الأمل في القلوب وتنشىء المرح في المشاعر . فلتسعد ، ولتفرح ـ السنا من البشر ؟ اليست السعادة مطلبنا مهما كانت الجهة التي تنبثق منها ؟

واستأنفنا جولتنا في معرض الخزف ، حتى شفينا غليلنا ، وشعرنا بشيء من التعب . ولكننا وايم الحق عشنا في دنيا لم نعهدها ، وفي عصور مضت وانطوت ، وفي بلدان نائية عادات أهليها تختلف عن عاداتنا ، وطباعهم تتباين مع طباعنا .

وغادرنا المكان بنفوس راضية مفعمة بالقناعة ، ممتلئة بالايمان ، شاكرة باريها لما أشاعه فيها من سكينة وطمأنينة . والحّت علي الأختان الطيبتان أن اتناول معهما الطعام . فلبيت دعوتهما ، وعرجنا على فسحة من الأرض خالية هادئة تحيط بها الأشجار ، وتنتثر فيها الأزهار البرية ، فافترشنا صخرة تظللها دوحة . وأخرجت الفتاة زاديهما ، فبسطتا ما اخرجتاه على الصخرة بيننا ، وبدأنا نأكل ونتبسط بالحديث . وما هي إلا دقائق حتى التهمنا كل شيء أمامنا ـ ولم يكن بالكثير !

ومن عطفة محجوبة بالاعشاب برزت فتاة ضامرة معروقة العظم ، ضمدت يدها ورأسها ، فعلمنا مما بينته ان انفجاراً وقع في مصنع البارود الذي تعمل فيه ، قوضه واحرقه وصرع بضعة اشخاص من العاملين فيه ، وجرح العشرات. ومن جملة من قضى عليهم الانفجار امها واخوها ، وهي قد نجت ـ ويا ليتها لم تنج ـ كما قالت ـ يا ليتها قضت نحبها مع سائر من احرقهم الموت ، لما كانت الآن تقاسي من تباريح الألم والحزن .

وكان لقصتها وقع أليم في نفوسنا فواسيناها وخففنا عنهَا . ولاحظنا بعد حين ان الليل مضت منه مطوة ، فنهضنا مسرعين ، وأبنا راجعين .

ساعات حلوة انفقناها ، كانت في نظرهما تعدل سرور العمر كله ، وايقنت انهما ستعيشان على ذكر هذا التفريغ من الوصب الذي حققتاه في يوم واحد ، فلاشى آلام سنين ، وغموم سنين . أجل

ايقنت انها لقناعتها ، ستمتد سعادتها ، وتنمو وتورق طمأنينة وتسبيحاً باسم الله .

فتاتان عرفتا من اليسر أقله ، ومن العسر اكثره اكتفتا عما عانتاه براحة يوم ، وبجولة قامتا بها فعوضتا عما فاتها من هناء الحياة . .

فتاتان يرضيهما أقل شيء . . فسقياً لهما ، لأنهما من الفئة التي ترغب في الحياة المطمئنة ولا تعرفان التذمر والتشكي . . وتجدان في العمل متعة ، وفي الصحة منجاة من غصص الحرمان .

ودلفت إلى بيتي المعتم في تلك الليلة مرفوع الرأس منشرح الصدر ، متعلقاً بالحياة ، مبتسمًا للمستقبل واثقاً بالغيب ، راضياً بما يأتي به هذا الغيب ! .

في سلام عاشت الأختان . . في محبة ووئام . يسعدهما القليل ، ولا يشقيهما الكثير مهما كثر . عاشتا وفي قلبيهما حجاب حاجز يصدّ التشوّق الأهوج ويتيح لهما تقبل الحياة كما تأتيهما وبما تأتيهما .

لحظات خاطفة :

تمر بنا أو نمر فيها ، فننتقل بمخيلاتنا إلى الوراء ، نمر إلى الماضي الذي درج في أكفانه . . إلى الايام التي لن تتكرر . . إلى انفسنا المنسية ، فنستعيد مشاهد الشباب ، حين كانت الدنيا فتية ، أو نرى صورة من صور الحقيقة عن حياتنا ، فحياتنا قصة . . كل انسان حياته قصة . . نرى فيها صغرنا ، وتفاهة دورنا . . ونرى فيها مرارتنا ونحن نتلوى من العذاب لأن الغيرة نهشت أكبادنا ، ولأن الحسد قضم قطعة من قلوبنا .

وتتجمع اللحظات فتعترض مجرى الفكر ، وترغمنا على تمثّل الصلة المنفصمة مع المعنى الجوهري للحياة وتتمخض هذه الخلجات في أعماقنا عن سرّ من أسرار الطمأنينة .

إن ما أُعد لنا نلقاه ، أمر محتوم . ولا سبيل إلى التهرب مما خطّ لنا وكتب . . . فنحن مسيرون بقوة خفية لا طاقة لنا على مقاومتها ، وان فسحت لنا في المجال حيزاً ضيقاً يسعنا من خلاله تفريج هموم متجمعة ، وغموم مفترشة ، وكآبة إن تركت دون كابح تملأ وجداننا وتتحول إلى قلق رهيب لا طاقة لنا على احتماله والعيش جنباً لجنب معه .

❊ ❊ ❊

في هذا الصباح المنير نبهتني من نومي العصافير المسقسقة ، فأنصت إليها وكأني أحاول فهم معانيها ، فتراءى لي ان السقسقة تسبيح أكثر من تغريد ، وان هذه الطيور المسالمة تستقبل تبلج الفجر وانفلاق الصبح مكبرة مهللة ، تترنم بترتيلة السماء وفاطر السماء ، لهذا اشتركت في زقزقتها تمجيداً لما أُسبغ عليها من نعمة ، بل من قناعة .

العصافير والطيور قانعة وإلا لما سقسقت حامدة شاكرة . ومن زجاج النافذة سال فيض من نور الشمس ،وتدفق هذا النور كخيوط مشعة ، حاملاً أرج الزهر . وارتطم جناح طير مغرد بالنافذة ، ورفرفت فراشة في جو الغرفة . . واستيقظت الحياة . . وفي الخارج تسارع النشاط بعد ركود ، وكأن الدنيا ملّت النوم ، فألقت عن كاهلها خمول الليل، وشرعت تحث ذاتها وتستحث الناس على الحركة .

وتدافعت إلى مخيلتي ذكريات السنين الخالية . . أيام الطفولة . .

أيام الحداثة . . أيام الشباب . . والأمل الذي رافق كل طور من هذه الأطوار الثلاثة . . الأمل الذي لم يفارق صدري وقلبي . . تذكرت الشمس التي ظل شعاعها ملازماً لحياتي . . وقابلت بين أمسي ويومي ، وذهلت للفارق العظيم .

ولكن ، رويدك يا نفسي ، قلت اناجي هذه النفس . . ماذا دهاني فجعلني أغوص في لجة الماضي ، متناسياً قناعتي التي بها طويت السنين ، تلك القناعة التي رافقتها السعادة ؟ .

ولأهرب من خواطري وهواجسي عكفت على تنظيم حجرتي ، وترتيب امتعتي ، وجلها كتب ومخطوطات . وفجأة علت أصوات النواقيس ، فتذكرت انه يوم عيد ، وقد جاء في نهار أشرق سناه !

وكنت وأنا طفل ويافع انتظر مع أمي وفود هذا العيد ، بصبر فارغ ، وبفرح بالغ . ونظرت من النافذة إلى البيت المقابل ، فرأيت الابواب تفتح لتخرج منها الناس وفي ايديها أعلام ولافتات وشموع مضاءة ، وباقات ورد وزهر . . وكلها تتدفق كالموج الى الساحات والمعابد ، وقد قرب الله بين قلوبها ، فسارعت كشخص واحد ، ويهدف واحد ، وبرجاء واحد .

طأطأت رأسي وأنا أجترّ الذكريات ، ثم اجفلت بغتة كمن استفاق من حلم - فما بال الناس كفّت عن الاحتفال ؟ لماذا الغوا هذا المهرجان ؟ لماذا اختصروا من مباهجهم حدثاً فيه من البهجة ما يطيل العمر ويمدّ في الأجل ؟

لا أدري والله ، ولكني إن انس لا أنس حياتي وانا طفل وادع

أعيش تحت جناح أبٍ كفوءٍ قادر يوفر لي حاجاتي من طعام وشراب والعاب . كنت ارتع في بحبوحة ، لا أفكر إلا في يومي ، أما الغد فلا آبه له إلا عندما يبدأ مع نهوضي من الفراش . ولما ترعرعت وغدوت في شرخ الشباب ، شعرت بمسؤولية الحياة ، وبدأت اتخذ الأهبة لترسيخ مستقبلي . . وكافحت كفاحاً مضنياً اضعف ثقتي بكل ما يتصل بالطمأنينة . . فأين غدا هدوئي وغدت دعتي ؟ ولماذا تغلغل الخوف والقلق في قلبي ؟ أو يبقى الانسان طفلاً لينجو من هذه الأمراض ، وهل يُعقل ان يحتفظ بطفولته لينجو من اشراك قلقه ؟

ولمحت شبح انسان عزيز علي ـ انسان مقرون وجوده بالفضيلة ، نهاني عن الرذيلة ، وابعدني عن الاثم . . وكان ببضع كلمات يبدد من نفسي ما تسوله لي من افعال سيئة . كان هذا الشخص مسخاً مشوه الوجه يثير الاشمئزاز والتقزز ، وكان عرضة للاستهزاء والسخرية ، بل كان يتعرض أحياناً للأذية المنكرة ، لا لشيء إلا لدمامته واختلاف منظره ومظهره .

ورغم ذلك حاول المسكين ان يتقرب إلى الناس بالود يمحضهم اياه ، ويتمنى ان يقابلوه بنصفه ، ولكن عبثاً حاول ، وكأن الناس اجمعت على التنكيل به لتصنيفهم إياه تصنيفاً يحط من مكانته كإنسان .

وقد اعتاض عن هذا الحب المفقود بحب من القلب ، بحب امه ، فاكتفى بهذا الحب الصادق وبادلها إياه بقوة وتفانٍ . غير أنه بعد تقدمه في السن وتخرجه من دور العلم ، حاول العثور على

عمل ، فكان منظره الحائل الأكبر ، فما ان يراه رب العمل حتى يصرفه بجلافة ، وينسى ما أبداه من لوذعية . وبعد لأي عثر على عمل حقير واجرٍ ضئيل .

أمه كانت ملاذه ، وكتابه سلوانه . ما ان ينتهي عمله حتى يعجل إلى منزله فيقبل هذه الأم الرؤوم بحنان ، وتقبله هي بحب لا يضاهيه حب . ثم يجلس الاثنان فيتبادلان الحديث . وبعد ساعة تأتيه بما تيسر من طعام ، فيأكل شاكراً ذاكراً ، ويقضي مع حبيبته الوحيدة شطراً من الليل لا يلبث بعده أن يلوذ بفراشه تتبع خطاه إبتهالات المرأة ودعاؤها .

وكأن طالعه الأسود ضن عليه بهذه السعادة فحرمه أمه وأبقاه وحيداً معزولاً محروماً ملعوناً !

وتساءل : لماذا ابقى بعدها ؟ لماذا لا أموت والحق بها ؟ لماذا يا الله حطمتني ! . . .

وفي ليلة من تلك الليالي ، وكان يتعذب كعادته ويتساءل باكياً ، إذ به يسمع هاتفاً يهيب به بصوت عميق الغور ارتعدت له فرائصه : « الله معك يا ابني ، فلا تقنط ! » .

ولكنه استجمع شجاعته وقال: « أخذ الموت أمي فلماذا أبقى علي ؟ »

وهتف الصوت العميق : « الموت صديق ، والانسان الذي لا يستعد له ليس من البشر ! »

وصمت الصوت فينة ثم أردف : « الموت لا يخشاه إلا الطامع

بما قبل الموت ، أما الذي ينتظر بإيمان ما يلي الموت ، فسيحيا حياتين ! هذه مشيئة الله ! »

وانطبعت الكلمة العظيمة في ذهنه : « ألله »!

وما اكثر ما عرجت على غرفته وقضيت معه ساعة وبضع ساعة ، فكان يسرّ بمجيئي ، ويلوح على وجهه المشوه ومضات مشعة من الرضا والقناعة . ومن كلامنا معاً لمست فيه كفراً بالناس ، وزهداً بانسانيتهم . . فقد نبذوه نبذ النواة .

حتى رؤساءه ضنوا عليه بالترقية التي يستحقها . . فهو قبيح الوجه لا يستحق ما يستحقه الوسيم . . بل اقنعتهم القحة بأن إغضاءهم عن بشاعته مكرمة لا يقدر عليها إلا من تمثل النبل في خصاله ، ولذا يجدر به ان يشكرهم صبحاً وعشياً .

وشاءت المصادفة ان يتعرف إلى جارة له حسناء تشغل غرفة تطل على غرفته ، وتقضي ساعات من نهارها في التطريز وشغل الابرة . وكانت مثله منعزلة لا يزورها أحد ، وقلما تغادر غرفتها . ورقت الفتاة لحال جارها ، فطفقت تحيه برقة وتبتسم له . واتبعت ذلك بملاقاته ومبادلته الحديث . وقيل للشاب ان الفتاة الفاضلة احبت فيه عقله وعاطفته . وسوّلت له نفسه ان يطلب يدها . . ولكنه تردد وأحجم . ومضت الاسابيع وهو يفكر . . وينهض احياناً ليذهب إلى غرفتها ويكاشفها بما يعتمل في صدره من آمال وأحلام . ولكنه لا يلبث ان يرتدّ راجعاً والخوف مستولٍ عليه .

واخيراً تغلب على خوفه وحيائه ، فطرق بابها ، فلما أذنت له ،

دخل وهو يقدم رجلاً ويؤخر رجلاً .

وجمد بغتة في نصف الغرفة ساعة وقع نظره على شاب وسيم بهي الطلعة يشتمل بملابس الجندية .

وقالت الفتاة مرحبة : « أهلاً بالجار والصديق . . »

فرد عليها التحية بصوت خافت ، أنخلع منه كل ما غزا قلبه في وهلة من أسى ويأس .

وانثنت الفتاة إلى صديقها الجندي وقالت :

« هذا يا عزيزي من حدثتك عنه قبل قليل ! »

ثم أردفت موجهة الحديث اليه :

« وهذا خطيبي يا جاري ! »

فسمر المسكين في مكانه ، ورأى حطام الأمل يتناثر حوله ، بل رأى أمه تموت ميتة ثانية !

وهتف الصوت العميق فجأة : « الله معك ! »

ورجع بعد قليل إلى غرفته ، واستأنف حياته ولكنه استأنفها خالية من أمل اشعلته الفتاة فيه فترة من الزمان . وعاش على هامش الحياة . ولما حانت منيته ، سمع الصوت العميق يهتف : « الله معك ! »

المشوه المنبوذ صبر وصابر ، ولم يظهر القلق ، بل كان الايمان ملاذه وقوته . . وقد قنع . . وقد اقنعته السماء . . ولكنه كان مغبوناً . بيد أن خالقه لم ينسه . . خالقه شدّد من عزيمته ، وهون صعوباته ، واستدعاه إلى جواره ، لأنه رغم ما مني به لم يرض عن الطمأنينة بديلاً !

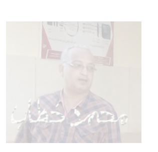
مشاكل الحياة :

مشاكل الحياة لم تسحقه .. تنكر الدنيا وأزوارها لم يقضيا عليه .

كافح حتى النهاية ، وأدى واجبه . وعلى كل امرىء واجب يؤديه .. واجب خلق ليؤديه ، بغض النظر عن ضخامة هذا الواجب أو ضآلته ..

ولكن ... ثمة اشخاص تخونهم قواهم ـ جميع قواهم ـ فيفلت الزمام من أيديهم . هؤلاء هم المعذبون ، المضطهدون ، المنهارون الذين لا تجف لهم دمعة ، ولا يطمئن قلب .

هذا الرجل رماه الدهر بالخطوب ، وهل من خطب أبشع من الدمامة تشوه المنظر وتنفّر القلوب ؟ بيد أنه عرف كيف يعالج جراحه ، فصمد وعاش حتى النهاية كريماً ، عزيز النفس ، رافضاً فتح صدره للقلق ، متقبلاً ما نكب به بإيمان وجلد .. وقد اتكل على الله فكانت الطمأنينة من نصيبه .





الفهرس





القلق عدو الإنسان رقم ١.
هو سبب الأزمات النفسية .
هو سبب الأمراض المزمنة .
وهو أيضا سببا من أسباب الموت ...
إن سبعين في المئة من القلق إنما مصدره المتاعب
المالية وازدياد طموح المرء لزيادة دخله.
في هذا الكتاب ، نجد الأجوبة الصحيحة لكثير
من الأسئلة التي ربما جالت في مخيلتك
لتساعدك على قهر هذا العدو المخيف ...

